

LIBRO
Hazlo Tu Mismx

RECUPERA TU VIDA



FEDERACION ANARCO PUNK



ESTO QUE TIENES EN TUS MANOS NO ES UN PRODUCTO ES UNA FORMA DE DIFUSION DE IDEAS CREADA DESDE LA AUTOGESTION Y CONSERVA UN PROFUNDO ANTICOPYRIGHT. COPIA Y DIFUNDE.

Edita:
Federación Anarco Punk:

Crit Anarco Punk (C.A.P.). Barcelona.
Artaldetik At (A. At). Llodio (Alava).
Kolectivo Acción Kontra el Sistema (K.A.K.S.). Segovia.
Resistencia Anarco Punk (R.A.P.). Madrid.
Makarrones Contra la Pasta (M.C.P.). Sevilla.
Respuesta Anarco Punk (R.A.P.). Logroño (La Rioja).
Ni Fronteras Ni Banderas (N.F.N.B.). Pamplona (Navarra).
Respuesta Urbana (R.U.). Lucena (Córdoba).
Kolectivo Anarkopunk Utopía (K.A.U.). Toledo.
Trapperkras. Vizcaya.
Kolectivo Anarkopunk de Leganés (K.A.L.). Madrid.

fap@sindominio.net
www.sindominio.net/fap

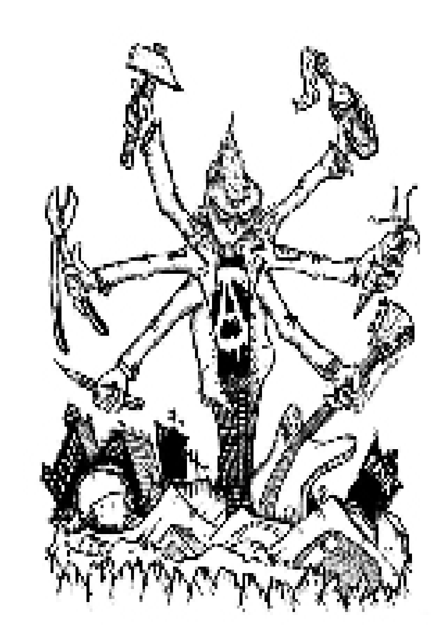
Maquetacion:
Macarrones Contra la Pasta.
Ni Fronteras Ni Banderas.

Portada:
M.A. Salamanca.
Ni Fronteras Ni Banderas.

Contraportada:
Macarrones Contra la Pasta.
Kolectivo Acción Kontra el Sistema.

Ilustradores:
M.A. Salamanca.
Iban Díaz.

2.008, año 24 de la era Orwell.

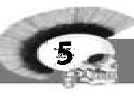


EDITORIAL
AUTOGESTION VS CONSUMO

Salud, aquí os presentamos este dossier realizado por las personas que forman la F. A. P. y que en esta ocasión tratará el tema de la autogestión, el D.I.Y.- Do it yourself-, y de cómo estas prácticas nos enfrentan cara a cara y día a día contra el consumismo salvaje y destructor, que impera en los mercados capitalistas. Dicho de esta manera puede que no sea compartida ni entendida semejante afirmación, por eso a continuación explicaremos que es eso de hacer las cosas por nosotrxs mismxs, poniendo fin al consumismo pasivo, y por que planteamos esta forma de funcionar. Reflexiona sobre el mundo que te rodea; personas que trabajan 8 horas en el mejor de los casos y si tienen suerte, para percibir a cambio un salario con el que poder comprar productos que nos permitan vivir y nos hagan más llevadera nuestra existencia. Hasta aquí todo parece normal y cotidiano, pero hay un factor interesante, el individuo trabaja y consume pero en realidad es un sujeto pasivo, un engranaje más en la cadena de los sistemas de trabajo y de mercado. Su vida, nuestra vida, se limita grosso modo a estas dos tareas gracias a que desde las políticas forjadas entre estados y empresas, y extendidas como una plaga por los medios de comunicación, se han limitado nuestras múltiples posibilidades. Piensa, ¿en dónde han quedado nuestra creatividad y nuestra actividad? Éstas han quedado reducidas a una actividad repetitiva y en muchos casos inconsciente, y es frente a esto contra lo que planteamos la creación individual y colectiva, porque queremos crear nuestras propias condiciones de vida para dejar de ser individuos pasivos encadenados al trabajo y al mercado. Nuestras pasiones creativas quieren ser totales y enfocadas a la destrucción del sistema mercantil, como medio a su vez de construir unas formas de vida nuevas, que al contrario de la forma actual y dominante, respete a la naturaleza y a los seres vivos que en ella habitan. Una manera de pensar, sentir y actuar que permita que todas las personas que comparten el planeta con nosotrxs puedan desarrollar al mismo tiempo las suyas.

"Somos lxs hijxs bastardxs del capitalismo", la herramienta que engrasa el engranaje de la sociedad-máquina, el perfecto consumidor, trabajador y explotado siempre dirigido. Las ideas de que en las actuales condiciones de existencia podamos ser quienes llevemos las riendas de nuestras vidas son meras ilusiones si las tomamos en serio. La única elección que tenemos a veces es poder elegir quién nos va a gobernar y quien nos va a explotar, en caso de que encontremos sitio en el mercado laboral, porque eso es lo que somos, mercancía. ¿Y qué tenemos a cambio? Pues en lo que se llama primer mundo, una deficiente alimentación, enfermedades, stress, depresiones casi endémicas, una idiotez generalizada de la que en muchas ocasiones no nos libramos nadie, un enorme y brutal aburrimiento, y un inmenso vacío, llamado por algunxs "no-vida", y que se traduce es la repetición constante y encadenada de momentos que no nos resultan demasiado enriquecedores ni placenteros. Una forma de ser y de actuar que en líneas generales nos vienen marcadas por unas pautas preestablecidas e impuestas, sin que tengamos tiempo ni ganas de plantearnos abiertamente el qué hacemos, con quién y para quién. No hablaremos de lo que tenemos en el resto del mundo, arrasado por corporaciones comerciales, pues hay ya mucha información y documentales sobre la miseria de esas partes del planeta como para hablar más sobre ello en esta editorial.

Es un hecho comprobado, que el sistema económico vigente parte de la limitación de los recursos y de la riqueza en el mundo, y de cómo las necesidades que se suponen humanas y universales son ilimitadas, por lo que es necesario que algo nos controle y regule nuestras vidas así como es necesario el control tanto de los recursos como de las riquezas, lo que se traduce





en pobreza y miseria para una parte del planeta, y en vidas alienadas para el resto, por lo que concluimos que este sistema y su lógica imperante, no es positivo, ni bueno, y ni tan siquiera nos es útil, al no ser ecuánime con todas las personas y animales que pueblan "nuestro" mundo.

No son pocas las ocasiones en que se nos plantea e impone la forma de vida actual (demócrata, liberal, tolerante, consumista..., asquerosa) como la opción menos mala, la más pragmática y la más cómoda. Así que si entendemos por comodidad, todo aquello que contribuye a hacernos sentir bien o a gusto experimentando una sensación física o mental agradable, no creo que a nadie le haga sentirse cómodo sus 8 horas de trabajo forzado, ya que si lo hace es por el beneficio económico que recibe a cambio y que actualmente pasa por ser el medio más generalizado y fácil de conseguir dinero con el que poder sobrevivir y realizar nuestros proyectos personales. Tampoco resulta cómodo ni placentero limitar el resto de tu tiempo libre en torno al tiempo que hemos de emplear en el trabajo y que salvo honrosas excepciones se traduce en un ocio "degenerado". Claro, que si por un momento nos situamos en lugar de aquellxs que controlan y dirigen nuestras vidas, éste si es un sistema cómodo, ya que ellxs no van a tener que trabajar, y por el contrario van a enriquecerse mucho, lo que les permitirá tener peso en la toma de decisiones políticas y sociales de su entorno y poder llevar una vida despreocupada, ya que mientras el sistema no cambie radicalmente, ellos, sus hijos, y toda su descendencia tienen asegurada una vida acomodada y sin necesidades. Más bien, todo lo contrario, tienen ante ellxs una vida en la abundancia, por lo que cual la conclusión es clara; el concepto de comodidad que sirve a lxs ricxs y poderosxs (comodidad = lujo, suntuosidad, conformismo) se ha extendido y ha sido adoptado por casi el total de la población humana, sin darle más importancia a lo que un día quiso significar el concepto de comodidad. "Deberíamos prestarle más atención al lenguaje y a las palabras, saborear del guiso para ver con qué esta hecho en lugar de engullirlo compulsivamente".

Ahora bien, desde aquí rechazamos el llevar una vida "cómoda", porque entendemos que en la comodidad que se nos oferta y la cual pagamos en tiempo y dinero, vienen implícitos otros términos y comportamientos tales como la resignación, el conformismo, la pasividad, la falta de curiosidad, y en suma todo aquello que nos hace muertos en vida, seres tratados como útiles, seres útiles tan sólo para trabajar y consumir.

Hablemos ahora de lo que se produce y de lo que se consume, y recapacitemos sobre los beneficios que nos reportan aquello que se produce y consume. Existen productos de primera necesidad, relacionados con el alimento, el vestido, el calzado, la higiene y la salud y la vivienda, con los que sin ellos nos sería imposible vivir y en caso de hacerlo nuestras vidas serían de una calidad peor. Ahora bien, en nuestras sociedades todos estos productos están diferenciados por marcas, lo que permite que esos productos tengan un precio más alto que lo que cuesta realmente producirlo, añadiendo al coste total del producto lo que el empresario, el transportista, y demás intermediarios quieran ganar para ellos como pago de sus servicios prestados, fundamentalmente como pago del tiempo que han invertido en prestar esos servicios, de esta forma y hablando en plata, el resultado es que los consumidores son quienes pagarán todos esos extras que encarecen el producto hasta llegar a sus manos, por lo que el hecho de trabajar- vender tiempo y esfuerzo- se presenta como el único modo de acceder al alimento, a una vivienda, a la ropa, etc, . Por una parte el hecho de que varios grupos de personas se dediquen a producir un mismo producto (pan por ejemplo), es inútil puesto que nunca serán todos los productos vendidos y muchos tendrán que ser tirados, por otro lado, las diferencias entre los productos de tal o cual marca en la mayoría de los

casos suele ser el precio y el nombre de la marca propiamente dicho. Frente a esto y hasta que las personas libremente puedan elegir con su entorno la forma de vida que quieren y lo que necesitan para el desarrollo de la misma, presentamos otras vías, otras alternativas. Creo que quien más, quien menos, todxs estamos de acuerdo en que alimentarse es necesario, casi obligatorio, pero no lo es el hecho de tener que alimentarnos de animales- esto es un tema interesante, pero no será aquí tratado-, ni tenemos porque comprar una determinada marca por mucho que la anuncien y nos digan lo bonita y buena que será nuestra vida si obtenemos ese producto. Nosotrxs podemos en muchos casos beneficiarnos de esos mismos productos de forma alternativa a su mercado, haciéndolos nosotrxs mismxs, siendo esta una manera de emplear nuestra creatividad y nuestras acciones tanto en nuestro beneficio como en perjuicio del enemigo. Siguiendo el ejemplo del pan, si nosotrxs haríamos el pan que vamos a consumir, el producir pan en una panadería dejaría de tener sentido, y mucho menos tendría sentido el que hubiese varios hornos produciendo pan para venderlo. Lo mismo puede aplicarse a la ropa. Está bien que cada uno tenga un gusto a la hora de vestirse, incluso si entendemos y hacemos del punk una cultura contraria a la cultura oficial y dominante, vemos como se diferencia de otras culturas por una forma de hacer las cosas, de actuar, de vivir el día a día, pero también y por qué no, por su estética, la cual es una de las partes artísticas, creativas y provocadoras dentro de todo lo que el punk engloba. Incluso hay afirmaciones en el sentido de que el punk es la parte más artística del anarquismo. Pero no por ello olvidamos que el vestido es una necesidad ante la higiene y las condiciones climáticas, y que en caso de la estética- algo complementario-, ¿qué mejor que el que nosotrxs nos hagamos nuestras propias ropas y los diseños que más nos atraigan?.

Claro que en nuestras sociedades también hay múltiples productos de lujo, casi los que más multiplican su presencia en el mercado y en el mundo de la publicidad, entendiendo por ellos los que no son estrechamente necesarios para el desarrollo de una vida digna, los que no están destinados a ser consumidos y que además son los más caros y los más costosos de producir. Pensemos a gran escala en la industria que más dinero mueve y que consume más recursos, la armamentística, y en todo el tiempo, dinero, recursos y vidas que se malgastan en él. O a menor escala y en temas más cotidianos, pensemos en la utilidad que tiene el que cada persona tenga un coche con cuatro plazas vacías circulando por las autopistas a 180 Km/ hora, sólo frenando de 100 a 0 Km/ hora en 8´6 segundos, para repostar combustible en shell, mientras aprovecha para hablar con su móvil de última generación con cámara de fotos y se remanga su camisa de Lacoste. Por no hablar del tema siempre candente del consumo de cualquier tipo de droga, que no es más que otro objeto de consumo más en la mayoría de los casos.

La posición frente a los productos de lujo en general es simple y directa: ¿Quién los quiere? Mucha gente. ¿Quién los necesita? Nadie. ¿Por qué si nadie los necesita mucha gente los quiere? Aquí entramos en otro tema interesante, la publicidad, las modas, y los medios de comunicación, elementos que son inherentes al sistema que pretendemos combatir, el cual no produce esos objetos en tu totalidad para satisfacer una necesidad, esto es para ser consumidos, sino para crear la necesidad, siempre ficticia, de su consumo. Estos factores principalmente son los que hacen que el, la pringadx de turno- y tú y yo si no estamos al loro- lleguen a pensar que esos productos les harán sentirse felices y mejores, a pesar del derroche de medios y de riquezas que eso suponga. Además esos productos tienen un elevado coste adicional que tiene que ser pagado a costa del trabajo, por lo cual todo encaja dentro del sistema donde nos crean necesidades que serán pagadas en tiempo, trabajo, salud y dinero.



Por último, también queremos reflexionar sobre lo que podemos hacer para combatir todos los problemas anteriormente expuestos. A nivel individual resulta sencillo, una buena medida para luchar contra el consumismo es sin duda la expropiación o el robo, así de claro pero no tan sencillo como nos gustaría. De todos modos, muchos de los productos de alimentación pueden ser fácilmente tomados en los supermercados o bien consumidos allí mismo, lo mismo ocurre con la ropa y con otros productos que también permiten que sean reciclados directamente ya que es mucha la riqueza que se tira cuando su valor "añadido" deja de interesar. Ahora bien, esta puede ser una buena estrategia en el mundo actual, pero si de verdad queremos transformar nuestra existencia y construir él nuestro propio, no podemos quedarnos en nuestra legítima defensa, sino que sería interesante dar otro paso más, y de una forma sincera y clara, en la medida de nuestras posibilidades dejar de consumir productos innecesarios, marcas determinadas, y encauzar nuestras vidas al margen del mundo laboral y mercantil.

En lo que denominamos "Occidente" desde nuestro punto de vista endocentrista se nos forma en una cultura y una forma de vida occidental, demócrata y capitalista, donde desde que nacemos somos un objeto más de mercado y por ello en un futuro y tras una inversión seremos teóricamente rentables en los puestos de trabajo que nos ofertan y de donde sacaremos el dinero necesario para seguir consumiendo sin más control que nuestro poder adquisitivo. Nos están robando a nuestros seres más queridos para convertirlos en estúpidos esclavos del trabajo, del consumo y de la alienación. Nos están robando a nuestrxs familiares y amigxs obligándonos al abandono en aras de nuestro asqueroso e "infantil" hedonismo. Corren malos tiempos para el espíritu crítico puesto que al ser distinto es ya tildado de sospechoso y por ende peligroso. Corren malos tiempos para formar una conciencia colectiva y social, pero no sería valiente ni ético esconder la cabeza como el avestruz o contentarnos con que hay gente que subsiste en peores condiciones que nosotros. Hagamos mucho o poco, con mayor o menor fortuna, no queremos que estas páginas sean meras transmisoras de ideas provenientes de una moda, creemos que siguiendo la lógica de esta sociedad "no hay futuro, porque el futuro solo será la construcción del presente... el presente a su vez sólo será la construcción de nuestra propia vivencia". El punk como se puede comprobar en los múltiples libros, discos, experiencias y fanzines que existen, es un movimiento que surge a partir de diferentes vivencias y corrientes anteriores, las cuales han influenciado en nuestra forma de cultura de hoy en día. El punk no sólo como música, sino también como corriente artística del siglo XX, como movimiento social y revolucionario, en el cual predomina la filosofía del "D.I.Y." (Hazlo Tu Mismx), ya que no creemos en multinacionales ni intermediarios ni en mercados, pero sí en hacer las cosas por nosotrxs mismxs dentro de nuestra creatividad y medios disponibles.

El tiempo corre en nuestra contra, y cuanto más tardemos en desprendernos de la lacra socioeconómica y sociocultural que nos ata a este sistema, más dura será la caída y más difícil será el cambio porque no está todo totalmente perdido y si el sistema sigue manteniendo sus controles sociales, sus policías, sus ejércitos, sus cárceles y todo su aparato represivo es porque sin duda temen y existe la posibilidad de que las personas despierten de sus letargos productivos y consumistas, pierdan la fe en el sistema y se rebelen. Todavía no está echada la última carta y eso nos tiene que servir de estímulo en la lucha contra la degradación generalizada. Y si estuviera todo perdido, por dignidad deberíamos seguir actuando como pensamos y no como los esclavos en que nos quieren convertir. "No son tiempos éstos para la derrota, fundamentalmente porque son los nuestros". Las huidas hacia delante son posibles cuando se quiere ir hacia delante, pero aquí nadie está hablando de avanzar. Abrir caminos en la miseria únicamente arrima a diferentes partes de la

miseria. Quien dijo que el camino se hace al andar merece no ser escuchado nunca más. Nosotros preferimos bailar- fuck art, let´s dance-, "nuestra pareja, compañera y aliada es la blasfemia". No tenemos respuesta para todo y estamos llenos de contradicciones, sinceramente no sabemos lo que queremos porque estamos alienadxs, pero lo queremos ya. Somos lxs hijxs bastardxs de la ilusión y de la esperanza. Vamos a finiquitar la historia, ser el punto y el final. Las largas horas de insomnio siempre nos han llevado a un mismo sitio: "Revolucionar unas estructuras cuyo único objetivo es la dominación, como mucho transformar la dominación". No hay más futuro que el presente al que estamos dispuestos a aventurarnos, dejarlo pasar supondría formar parte de las filas de los zombis empolvados de ilusiones artificiales. Hacer el presente nuestro es equivalente a entrar en guerra. A ella vamos; de la guerra social no se libra ni Dios.

Todos estos planteamientos, ilustrado con peor o mejor fortuna, pretenden azotar un poco las conciencias de los que un día nos consideramos punks y/o anarquistas, o como tú quieras llamarlo -las palabras nos separan, pero los hechos nos unen-. Hemos hecho en ocasiones de la crítica una pasión de la cabeza, no la cabeza de la pasión. Hemos hecho una especialización intelectual. Sentimos una abyecta satisfacción al describir los fenómenos que descomponen el mundo y competimos por ver quien los expresa mejor. A la vez caemos en un nihilismo negativo y satisfecho. Casi no hay proyectos con continuidad, constantes y con cierto compromiso. Cada día la gente se aguanta menos, ¿cómo se puede ser tan engreído viendo la impotencia en la que están sumidos los sueños más auténticos y necesarios? Todavía se puede ir haciendo algo, tanto a nivel individual; intentar extirpar de nosotrxs la fiebre del consumo, aunque al final caemos en sus garras, cultivando la autocrítica con sinceridad brutal y valiente, leyendo para formarse, hacerse fuerte y atractivo como colectivo. Una publicación, un local, un sitio donde hacer charlas y poner buenos vídeos, algo de debate (demostrarnos que podemos hablar asertivamente, siendo concretos y no sólo queriendo figurar). Ciertos pequeñas acciones que bien hechas no tienen por qué salir mal.

Este pretende ser el espíritu de este dossier, dejar de un lado el conformismo, el nihilismo negativo y satisfecho, y la pasividad que tantas veces nos corroe por dentro y hacer las cosas por y para nosotrxs mismxs, sin necesidad de pagar por ello a otras personas y sin tener que trabajar por ni para nadie excepto nosotrxs mismxs y/o nuestro colectivo más cercano en el que nos sintamos felices y del cual podemos aprender. Pues eso, vamos a levantar un poco el culo de nuestros asientos y a responder al capital y a la gente que lo sustenta con la complicidad de este sistema político, y demostrémosles una vez más que ni queremos adaptarnos a sus formas de vida ni falta que nos hace. Por la revolución social y la autogestión de nuestras vidas.

DO IT YOURSELF!. Up the punx!.





INDICE

CREDITOS 4

EDITORIAL 5

INDICE 10

PROPAGANDA 13

COMO MONTAR UN TALLER DE SERIGRAFIA 14
CONSEJOS SOBRE SERIGRAFIA 18
CREAR UNA RADIO LIBRE 19
RECICLAJE DE PAPEL 22
RECETA DEL ENGRUDO PARA ENCARTELAR 23
DISTRIBUCION ALTERNATIVA 24
COPYLEFT 26

VIVIENDA 28

OKUPAZION 29
MANOS A LA OBRA 30
REHABILITANDO LA CASA 32
TRATANDO CON LA POLICIA 39
TRATANDO CON EL O LA PROPIETATRIX 40
LA LEY 40
COMO ABRIR UNA CERRADURA 42
LAVADORA A PEDALES 43
FILTRO DE AGUA 43
HACER UNA ESTUFA CASERA 44

ALIMENTACION 46

RECICLE 47
HORNO DE BARRO 49
EL HUERTO 51
CHICHA DE MAIZ 55
SUSTITUCION DEL HUEVO 56
VEGANISMO 57
ALIMENTOS NATURALES 65

TRANSPORTE 68

BICICLETAS 69
CONSEJOS PARA RULAR 70
CAMBIO DE ACEITE 72
COMO FALSIFICAR TIKETS DE METRO 73
COMO CONSEGUIR DIESEL 74
SKATING 76

INDUMENTARIA.............. 80

HAZ TUS PARCHES........ 81
PARCHES A MANO........ 81
RODIGRAFIA........ 82
CHAPAS........ 83
TATUAJES........ 83
COSTURA........ 84
TINTES NATURALES........ 86
TINTES DIY........ 87
IMPERDIBLES........ 88
LEVANTAR PELOS........ 89

SEXUALIDAD.............. 90

CUESTIONES VARIAS........ 91
MASTURBACION FEMENINA........ 99
MASTURBACION MASCULINA........ 100
MITOS DEL ORGASMO MASCULINO........ 103
EL ORGASMO EN SECO........ 103
EYACULACION FEMENINA........ 104

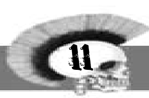
HIGIENE.................. 107

TAMPON DIY........ 108
PRODUCTOS DE LIMPIEZA........ 110
JABONES Y CHAMPUES........ 112
DESODORANTES........ 114
CREMA DE MANOS Y SALES........ 115
RECETA CONTRA PULGAS........ 115
DENTIFRICOS........ 116

AUTOGESTION DE LA SALUD.... 117

INTRODUCCION........ 118
NUEVA MEDICINA........ 124
PROPIEDADES TERAPEUTICAS........ 126
ENFERMEDADES COMUNES........ 128
RECETAS VARIADAS........ 130
PROPIEDADES DE FRUTAS........ 136
UROTERAPIA........ 138
AYUNO........ 143
AROMATERAPIA........ 148
ESTIRAMIENTOS........ 151
PLANTAS MEDICINALES........ 152
- PREPARACION DE LAS PLANTAS........ 152
- PREPARACION DE POMADAS Y TINTURAS........ 153
- VINOS MEDICINALES........ 154
- PROPIEDADES DE LAS PLANTAS MEDICINALES........ 155
- TIPOS DE PLANTAS........ 162
- RECETAS CON PLANTAS MEDICINALES........ 163

GINECOLOGIA NATURAL........ 180
- AUTOEXAMEN FEMENINO........ 180
- ABORTO........ 181
- CURAR TRASTORNOS DEL APARATO GENITAL FEMENINO........ 182
- INFECCIONES Y SU TRATAMIENTO NATURAL........ 188





ACCION DIRECTA............. 196

SPRAY A LARGA DISTANCIA 197
TUNELES........ 197
AUTODEFENSA FEMENINA........ 201
MANUAL LEGAL........ 204
ASAMBLEARISMO........ 221
SISTEMA DE TRANCAS Y REFUERZOS........ 226
BOMBILLAS DE PINTURA........ 228
SEGURIDAD BASICA INFORMATICA........ 230

TRABAJO.................. 238

COOPERATIVA Y AUTOGESTION........ 239
PERMACULTURA........ 242
ESTRATEGIAS URBANAS Y HORTALIZAS........ 242
MANEJO INTEGRADO DE PLAGAS........ 243
ALMACIGOS Y SEMILLAS........ 244
TRANSPLANTE........ 246
PREPARACION DE CAMAS DE HORTALIZAS........ 247

ROBOS.................. 249

EN DEFENSA DEL ROBO........ 250
DEFENSA LEGAL........ 251
CAMARAS........ 256
PITAS........ 257
CON MALLAS Y A LO LOCO........ 258
CUERPOS........ 259
CAMBIO DE ETIQUETA........ 260
TRUCO DEL COLA CAO........ 260
LOS CARRITOS SON DABUTI........ 261
OBTENER MONEDAS DE MAQUINAS EXPENDEDORAS........ 261
PITADA MASIVA........ 262
SAQUEO........ 263

VARIOS.................. 264

FOTOGRAFIA DIY........ 265
PEGAMENTO........ 266
ENVIO CARTAS GRATIS........ 266
ELABORACION DE CERVEZA........ 267
ENCUADERNACION........ 267
JUGUETES........ 270
TITERES DE CARTON PIEDRA........ 270
JUEGO COOPERATIVO MUSICAL........ 272
ARREGLO DE CDS RAYADOS........ 274
MINIMIZAR LA RESACA........ 274

ALGUNA BIBLIOGRAFIA....... 275


PROPAGANDA
COMO MONTAR UN TALLER DE SERIGRAFIA
CONSEJOS SOBRE SERIGRAFIA
CREAR UNA RADIO LIBRE
RECICLAJE DE PAPEL
RECETA DEL ENGRUDO PARA ENCARTELAR
DISTRIBUCION ALTERNATIVA
COPYLEFT
LIBRO H.T.M.
13

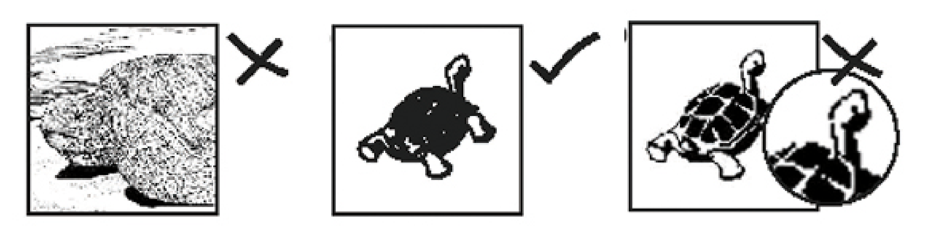


COMO MONTAR UN TALLER DE SERIGRAFIA

En primer lugar necesitaremos un espacio. Las características de este pueden depender, ya que el proceso de la serigrafía tiene varias fases, y podríamos tener en una habitación separada lo que sería el cuarto oscuro para fabricar las pantallas y en otra habitación la indicada para imprimir sobre la tela. El caso es que lo ideal sería tenerlo todo junto, un cuarto pequeño, con una puerta que podamos cerrar bien para que no entre luz, sin ventanas (o que se puedan tapar), y con una pila grande y agua a presión para poder limpiar las pantallas cómodamente. También necesitaremos fabricarnos una mesa de luces, donde quemaremos la pantalla, para lo cual nos hará falta un foco de cuarzo o panorama (los puedes encontrar fácilmente por la calle, alumbrando a los comercios por la noche, son rectangulares y su tamaño depende de la potencia. Lo puedes expropiar fácilmente con ayuda de una escalera y unos alicates de corte, ten cuidado de no cortar los dos cables a la vez para que no haga cortocircuito.), también necesitaremos un cristal de grandes dimensiones, como de 1mx1m, para poder hacer pantallas de grandes dimensiones. Es muy importante que no este muy rallado, ni tenga dibujos, ni sea ahumado ni nada de eso. La fabricación de la mesa la explicaremos más adelante. El material de serigrafía necesario lo comentaremos en las fases de la fabricación, lo podemos conseguir en cualquier tienda especializada en estampación de cualquier tipo, no en todas las ciudades lo hay pero lo puedes pedir por correo.

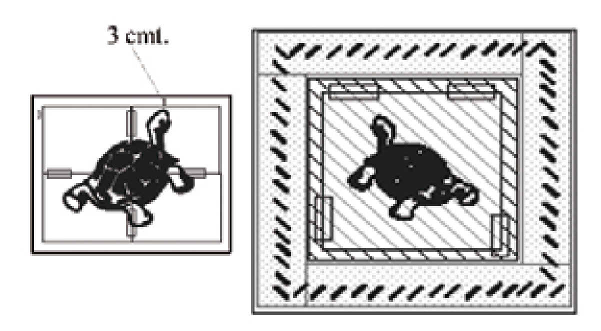
1º FASE: FABRICACIÓN DE LAS PANTALLAS.

1.- El inicio de este proceso esta en la idea de maquetar los diseños que vamos a querer imprimir. Es muy importante que tengan un tamaño que luego a la hora de imprimir sobre la tela queden con los detalles clavados. Intentar evitar las letras muy pequeñas y las líneas finas, y como es de suponer la imagen tiene que estar con el contraste al máximo, es decir, para cuando lo pasemos a la pantalla de nailon, no existan los grises, o pasa la tinta o no pasa la tinta, ok? Para los más entendidos del diseño gráfico, se pueden conseguir el efecto de los grises pixelando ciertas zonas, para que queden con puntos. Deberemos tener en cuenta en los diseños, a la hora de más tarde hacer el fotolito, que los negros es por donde más tarde pasará la tinta, es un punto a tener en cuenta, a la hora de diseñar.



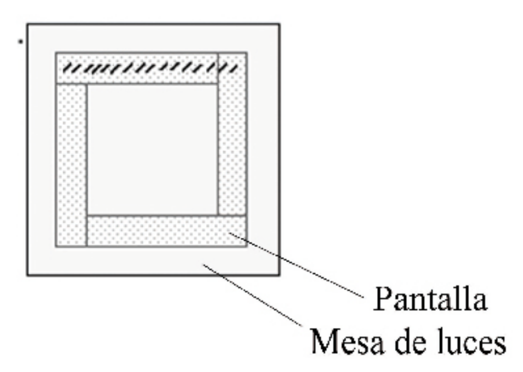
2.- Una vez que tengamos los diseños deberemos hacer un archivo del tamaño del marco de la pantalla que queramos hacer, dejando un margen de unos 3 cm. a los bordes, ya que si no luego al imprimir es muy difícil llegar a estos lugares. En el diseño de este archivo tendremos que poner cada diseño con una separación prudencial entre ellos para dejar luego espacio para cortar la tela y tener sitio para coser. Existe una manera que se puede hacer aprovechando al máximo la pantalla y poniendo los diseños muy juntos, pero a la hora de imprimir tendremos que poner

cinta adhesiva en los diseños adyacentes para que solo salga parche que queramos, pero por experiencia propia es más lento esta forma ya que tienes que ir uno a uno, no puedes imprimir toda la pantalla de golpe y luego ir cortando cada parche.



3.- Una vez que tengamos el archivo diseñado, lo tenemos que llevar a una fotocopiadora y que nos lo imprimar en papel de acetato (papel transparente), es decir, que nos hagan lo que se llama un fotolito. Esta será nuestra plantilla para quemar luego la pantalla, los diseños saldrán en el tamaño del fotolito.

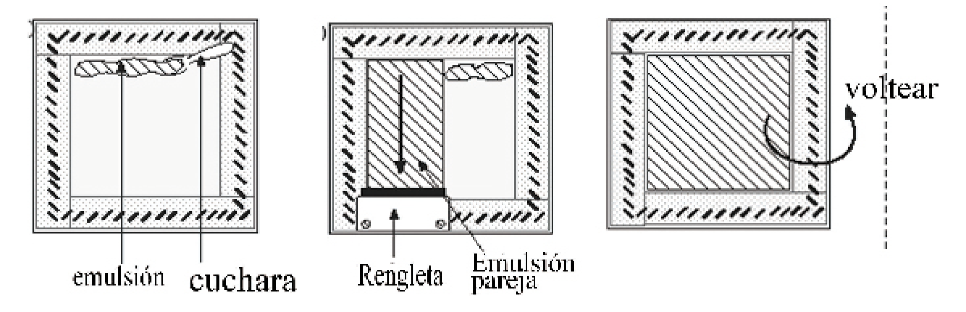
4.- Por otra parte tendremos el marco que vamos a utilizar para hacer la pantalla. Tenemos que tener en cuen ta que el marco sea de las dimensiones suficientes para que nos entre en el cristal de la mesa de luces. Primero tendremos que grapar la tela de nailon al marco, colocando siempre las grapas en sentido paralelo al marco, para que no se nos raje la tela. La tela tiene que quedar muy muy muy tirante, se tiene que hacer entre dos personas, mientras una estira todo lo que pueda la tela, otra va poniendo las grapas cada 2 cm, alrededor de todo el marco.



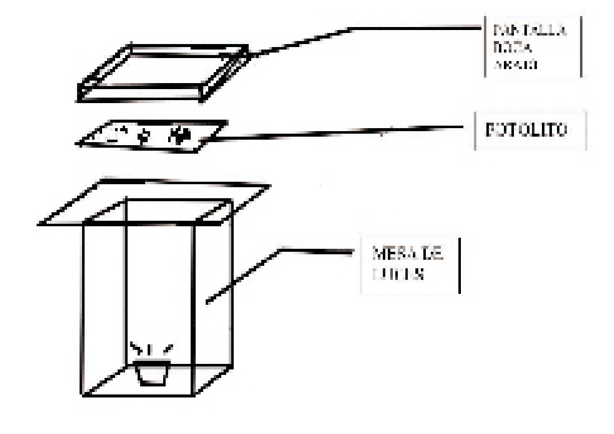
5.- Cuando tengamos el marco con la tela bien tirante, llega el momento de hacer la pantalla. Necesitaremos un bote de emulsión, que lo compraremos en una tienda especializada en estampación y serigrafía, su precio ronda entre los 10 y 15e. Normalmente la emulsión son dos botes, uno grande y líquido, y otro pequeño que son unos polvos. Viene distribuido de esta manera ya que la emulsión reacciona al contacto con la luz y se desvelaría si lo abriéramos en un lugar que no este preparado. Para empezar a trabajar lo que tenemos que hacer es, meternos en nuestro cuarto oscuro con una bombilla roja para poder ver y que no se revele la emulsión. Cuando estemos en



estas condiciones abriremos el bote pequeño de polvos, que no esta entero, y rellenamos lo que falte con agua, lo tapamos y mezclamos bien los polvos y el agua, y cuando este listo lo vertemos dentro del bote grande liquido de la emulsión en sí, y removemos bien. Tenemos que esperar una media hora hasta que este listo. Es entonces cuando vamos a pintar la pantalla de nailon con la emulsión. Colocamos la pantalla en posición diagonal al suelo y vertemos un poco de emulsión sobre ella, el sobrante lo iremos recogiendo. Tenemos que ir extendiendo la emulsión por toda la pantalla con ayuda de una paleta, que conseguiremos también en las tiendas de serigrafía. Vamos extendiendo la emulsión por toda la pantalla, tanto por un lado como por el otro, pasando la paleta por toda la pantalla de lado a lado del marco. De vez en cuando vamos mirando a través de la luz roja para comprobar que no quede ninguna zona de la pantalla sin emulsión. Cuando esta este repartida uniformemente por toda la pantalla, pero sin sobrante, la dejaremos secar totalmente. Lo ideal es que la dejemos secar un día entero, pero siempre a oscuras para que no se revele la emulsión, si necesitamos utilizar la habitación podemos tapar la pantalla con una tela opaca.



6.- Una vez que tengamos seca la emulsión de la pantalla, llega la hora de quemarla en la mesa de luces. Para la fabricación de la mesa de luces puede variar según lo que nos encontremos para hacerla, pero en esencia debe constar de un mueble de cierta altura, cerrado por dentro. Mirando hacia arriba colocaremos el foco, en la parte de abajo, y en la parte de arriba colocaremos el cristal, es bueno forrar por dentro el mueble con papel de aluminio para que refleje la luz del foco.



7.- Una vez que tengamos la mesa de luces, empezaremos con la parte de quemar la fase de quemar la pantalla. En esta deberemos colocar el fotolito fijándonos de colocarlo correctamente, pegándolo con celo a la pantalla, para que cuando quememos la emulsión no tengamos errores de que nos salga en negativo. Es decir, la pantalla tiene dos partes, por una de ellas no podemos imprimir ya que queda un espacio de aire por el grosor del marco. Pues si colocamos este lado hacia arriba,

tendremos que colocar el fotolito en negativo encima de la pantalla y poner celo para que no se nos mueva. Esta cara será la que estará tocando el cristal de la mesa de luces.

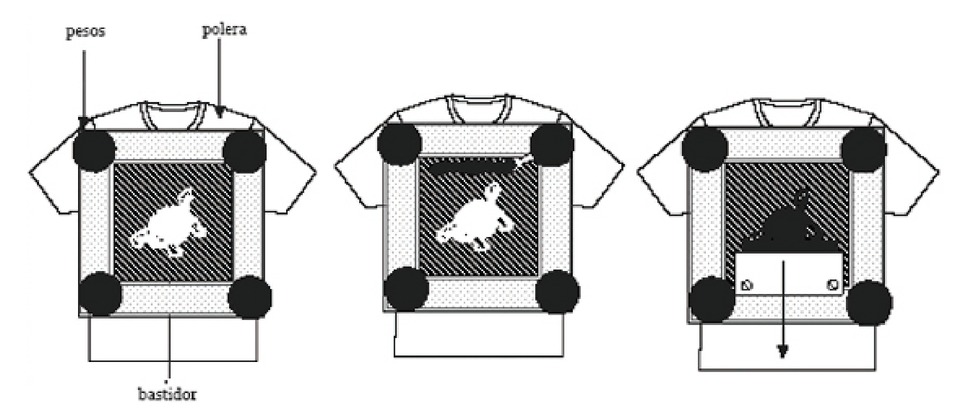
8.- El tiempo de quemado de la pantalla tiene que ser muy exacto y varía en relación de la distancia que exista entre el foco y el cristal y de la potencia del foco. Pero por experiencia propia a una distancia de 1,25 cm. y un foco de 700 w. el tiempo de quemado es de 8 min. Pero esto puede variar según como sea el foco, de si la mesa esta forrada por dentro con papel de aluminio, y de otras variantes. Lo mejor es que al construirte tu mesa vayas probando hasta que consigas resultados óptimos.

9.- Una vez que el tiempo que hayas calculado haya transcurrido, apaga la mesa de luces y procederemos a limpiar la pantalla, de la emulsión que no se haya quemado, ya que no le ha dado la luz y se desprenderá limpiándola con agua a presión. Al principio debemos darle varias pasadas por ambos lados, con agua a poca presión, y poco a poco ver como van apareciendo los diseños, entonces darle con un poco más de presión y ver como se van desprendiendo de la pantalla la emulsión que no ha estado en contacto con la luz, es decir, que no se ha quemado. En esta fase tenemos que tener mucho cuidado ya que podemos llevarnos también la emulsión que si se ha revelado ya que aún esta muy fresca.

10.- A veces, si nos ha salido mal la pantalla podemos utilizar recuperador para limpiar la emulsión y volver a trabajar sobre ellas. El recuperador también lo podemos conseguir en tiendas especializadas, simplemente lo mezclaremos con agua según las instrucciones y meteremos un poco en un difurcador y esparciremos un poco sobre la pantalla, dejaremos actuar unos 20 min. e iremos frotando con un estropajo para quitar toda la emulsión. Luego habrá que lavar bien la pantalla para poder volver a empezar. Esta forma de trabajo también nos servirá por si sabemos de alguna empresa que trabaja con serigrafía y de vez en cuando tira las pantallas que utiliza que eran de algún encargo, las podremos reciclar y limpiarlas y hacer nuestros diseños.

2º FASE: IMPRESIÓN SOBRE LA TELA.

- Una vez que tengamos la pantalla fabricada, ya podemos imprimir sobre la tela. Simplemente colocaremos la tela debajo y la pantalla encima, fijándonos de donde imprimiremos el diseño.





La tela de tiene que estar muy tensa y sin arrugas. Pondremos un poco de tinta para serigrafía sobre la pantalla y con ayuda de la paleta le pasaremos primero en dirección horizontal y después en vertical, y separaremos con cuidado la pantalla de la tela, ya que esta se quedara medio pegada por la tinta. Lo dejaremos secar al aire y cuando este seco lo plancharemos con una plancha sin vapor. No podremos lavar esta prenda en 8 días.

- Después de utilizar cada pantalla deberemos limpiarla bien con agua a presión para que no quede ningún resto de tinta y la podamos utilizar para otras veces.

CONSEJOS SOBRE SERIGRAFIA

Uno de los secretos más importantes para economizar es sustituir la seda que te venden en las casas de serigrafía por otro tipo de tela, por ejemplo, el de cortina. La diferencia de precio es bastante y los diseños, en el caso de esta tela, salen bastante definidos.

Otro secreto importantísimo es el de las grapas, que servirán para tensar la tela que queramos serigrafiar a un marco de madera; muchos sustituyen este sistema pegando directamente la tela al marco con pegamento. Para emulsionar el marco, ya tensado, necesitarás una cuchara, que se realiza cortando una caña por la mitad y pegándola; después, tendrás que tapar las canaletas de uno de los lados para que no se escape la emulsión, mientras que la otra parte servirá para cerrar.

Así se cubre la pantalla:
La emulsión se prepara con 9 medidas de la misma y 1 de sensibilizador o micromato. Tanto la emulsión como el emulsionado y el secado se tienen que realizar en un lugar con poca luz solar; si no, se revelará el proceso. Para realizar el clizado, necesitarás también un reflector de 500 watts.



CREAR UNA RADIO LIBRE

A pesar de lo que pueda parecer montar una emisora de radio no tiene por que ser complicado, quizá lo más difícil es conseguir un adecuado funcionamiento, con visos de futuro, tener un mínimo equipo de trabajo y, por supuesto, incidencia en su zona.
Algo muy recomendable es asesorarse convenientemente cuando se esté montando una emisora, tener a quién consultar vuestras dudas.
Previamente sería aconsejable que alguno de vosotros/as tuviera algún conocimiento del medio (técnico de sonido, periodista, experiencia en alguna radio...) o en su defecto hacer algún curso de radio o sonido para enterarse del tema.

NOTA IMPORTANTE.
A la hora de plantearse montar una radio hay que tantear bastante el terreno, lo primero de todo es enterarse si existe alguna radio libre, independiente, comunitaria... en la zona, porque si ya existe es mejor incorporar nuestros esfuerzos a esa radio para que crezca en vez de gastar energías duplicando esfuerzos.
Por otro lado y siguiendo una máxima de “Barrio Séamo “solo no puedes, con amigos sí”, es necesario, en el proyecto de crear y gestionar una radio, que haya detrás un grupo de gente realmente interesada y apoyo de otras organizaciones sociales.

ELEMENTOS DE UNA EMISORA DE RADIO.
A primera vista parece muy caro montar una emisora de radio, pero eso depende de muchos factores, y a falta de money hay que poner imaginación. El estudio de radio lo podemos montar por poco dinero, comprando equipos del mercado doméstico y otros de 2ª mano. Lo más caro acaba siendo el equipo emisor (emisor, amplificador y antena) y el mantenimiento del local (alquiler, luz...) porque el mobiliario (mesas, sillas, estanterías) se supone será reciclado e incluso afanado.
A continuación os detallo los equipos necesarios y los modelos recomendados para el estudio:

ESTUDIO DE RADIO:

Mesa de mezclas. Elemento fundamental en un estudio, la podéiis comprar de 2ª mano, si alguien os regala una vieja mejor. A ser posible que los canales sean estereo. Las mesas de discoteca son baratas y con calidad de sonido pero que tengan canales de sobra.
Algunos modelos (hay mogollón):
Las Acustic Control son baratas y sencillas:

AC MX 40 50.000
AC MX 20 37.000
Akiyama Mx 3500 con 6 canales estereo 33.000 ptas

Me gustó bastante la Maquedine Mag-25 a 62.000 pelas, 7 canales, PFL, ecualizador.
Si sois muy pobres la AC 1000 cuesta entre 15 y 60000 pelas.
Como andaréis justos de canales, puede ser útil un mezclador de micros, así todos entran por en mismo canal.
Mezclador Fonestar para 6 micros, 16.400 pelas.
3 o 4 micrófonos dinámicos, de la gama más baja de Shure o Acustic Control, que tengan conector XLR 3 (Canon). También pueden ser de 2ª mano 5.000 ptas/cada uno.
Las espumillas o antivientos de micros son un lujo, muy caro. Las robas o te las fabricas (mejor que no poner nada), el sonido mejora (se evita el popeo...).



Pies de micro. Son imprescindibles y caros 2.000 pelas cada uno. Comprarlos rígidos, no flexibles. Si los encontráis de 2ª mano mejor (yo nunca los ví de 2ª). Un apaño muy bueno para poner un micro en el control técnico es comprar un flexo de estudio, se quita la lámpara y se le acopla una pinza de micro, es la hostia por mil pelas yo hice uno.total 6.000 ptas.
2 reproductores de CDs (los dos iguales). Que sean de 1ª mano, están muy baratos los de la gama doméstica, si se elige bien. Aconsejo los Technics tienen función de tiempo restante y "Autocue" (elimina los blancos de inicio y para automáticamente el tema pinchado a su termino): Technics SL-PG 390 (Mash) o modelo similar. Si vais a lo grande os recomiendo los CDs doble de discoteca (tienen los mandos separados)80 mil pelas un AC o 2 CDs NAD por 37 mil pelas unidad.
1 Tocadiscos. Si lo vais a usar poco os vale cualquiera, uno viejo (de tu casa o del vecino, de 2ª mano) o uno nuevo por 9 mil pelas. Si vais a "pinchar" mucho y necesitáis pich, parada manual... os podéis arriesgar a comprar uno o dos de 2ª mano o gastaros las pelas. Ah, imprescindible un deslizador (500 ptas).
2 pletinas casette. Cada vez se usa menos (en beneficio del CD) pero claro, una de ellas se destina casi únicamente a grabar. Fundamental que una de ellas tenga función de programador y los mandos no sean mecánicos. Hay modelos que graban 2 cintas a la vez (AIWA ....). Las viejas y recicladas duran poco. Si a la pletina la poneis un programador de los que se ponen en los enchufes (2.000 ptas) se pondrá en marcha a una hora concreta sin necesidad de estar para darle al Play.
Un MiniDisc cuesta ya como una buena pletina pero cada consumible cuesta mínimo 800 pelas. Puede ser bueno para grabar las cues de la emisora.
Recomendación: o Minidisc o un ordenador. Si nos hacemos con un Pentium 100 ya podemos almacenar sonido (mínimo 1 Gb disco duro) y comprimimos los ficheros WAV en MP3. Hoy en día es fácil hacerse con un ordenata viejo o comprarlo de 2ª mano. Puede ser muy útil, más adelante os podéis ampliar el ordenador.

Ahora es el momento de tratar sobre los equipos de emisión y la antena. Normalmente es la parte más delicada y que más encarece de una emisora de radio.

EQUIPOS DE TRANSMISIÓN:

No son equipos fáciles de encontrar y tienen un precio mayor que el de los equipos del estudio técnico. Muchas emisoras comenzaron sus emisiones con equipos de fabricación artesanal, ante la dificultad de conseguir equipos comercializados. Actualmente hay varias empresas en España que se dedican a la fabricación y distribución de equipos (Link, OMB, etc.). Existen equipos de todas las potencias, aunque el precio del equipo básico (un emisor de 20 vatios) no baja de las 200 mil pelas. El mercado de 2ª mano es muy reducido y poco fiable ya que es complicado saber en que estado están los equipos. Los equipos de fabricación casera o artesanal (muy usados en los 80, aún hay alguna radio usándolos) son un problema a medio plazo ya que dan muchos problemas a la hora de ampliar potencia y al final os tocará comprarlo todo nuevo.
El equipo básico será un transmisor/modulador de FM de 10 a 20 vatios. En pequeños pueblos o barrios esta potencia será suficiente, pero en grandes ciudades o para cubrir todo un pueblo grande se necesitará más potencia. Para emitir con más potencia habrá que añadirle, a nuestro modulador un amplificador de potencia (100, 250, 500 vatios...). El precio de estos equipos oscila entre las 250.000 ptas que costará uno de 100 W a 500 o 600 mil que costará uno de 500 w (las estimaciones están tirando a lo bajo). Pero ojo, antes de decidir la compra de un amplificador (para aumentar potencia y cobertura) hay otros pasos a dar para mejorar la cobertura y adecuar las instalaciones, como es poner una antena nueva o añadirle elementos (dipolos), aumentar la altura de la antena.

En los últimos años se están desarrollando equipos más económicos, pensados para emisoras locales. Son Equipos compactos que incluyen en el mismo equipo modulador más amplificador.

TORRE Y ANTENAS:

Fundamental.
Cuanto más alta esté, mejor. Es lo que da mayor cobertura. Por mucha potencia que tengan los equipos si no tenéis una buena ubicación de antena desaprovecharéis la potencia.
Si estáis buscando ubicación para la emisora la mejor opción es encontrar un edificio alto en una zona alta. Y además instalar las antenas en una torre (de las de tv) de 10 o 15 metros. En cuanto al tipo de antenas hay gran variedad. Muchas radios se decantan por comprar las más baratas, las de plano de tierra (las Televes cuestan unas 10 mil pelas), que a la larga no nos servirán. Actualmente casi todas las radios optan por instalar 2 DIPOLOS de polarización vertical. Estas antenas dan ganancia a la potencia de salida del transmisor y permiten, colocando las antenas, direccionar la cobertura hacia una zona u otra. Un juego de 2 dipolos de polarización vertical (incluyendo enfasador) cuesta entre 50 y 100 mil pelas. Si es de polarización circular cuesta unas 80 mil.

Ojo.
Si cambiamos de frecuencia de emisión es posible que tengamos que cambiar o reajustar las antenas. Por lo que es recomendable hacerse con antenas que cubran parte de la banda de FM o todo (antenas de banda ancha). Las antenas no se pueden colocar en cualquier sitio. Es conveniente que estén colocadas en una torre (de varios tramos) de entre 10 y 15 metros. Muchos edificios cuentan con torres de este tipo y altura para sus antenas de TV con lo que nos ahorraremos la instalación de la torre.

Importante.
Que la distancia entre transmisor y antena sea la menor posible, ya que se pierde potencia.

Recomendaciones.
Para empezar la instalación básica será:
- Emisor de 20 watios / o equipo compacto de más potencia.
- Antenas: 1 o 2 dipolos.
- Una torre de 8 metros de altura (como mínimo).

Si ya tenemos esto y queremos mejoras nuestra cobertura:
- Elevar la altura de la torre.
- Poner un cable CELFLEX y revisar los conectores.
- Cambiar de antenas o aumentar el número de dipolos (de 2 en dos).
- Comprar un amplificador de potencia (normalmente el último paso).



No por llegar más lejos tendremos más audiencia. Influyen otros factores como tener una programación con un mínimo de calidad y programación, dar a conocer nuestra emisora con carteles, revistas locales, actos diversos (fiestas y conciertos), el boca a boca, implicar más gente y organizaciones al proyecto, realizar cursillos formativos...



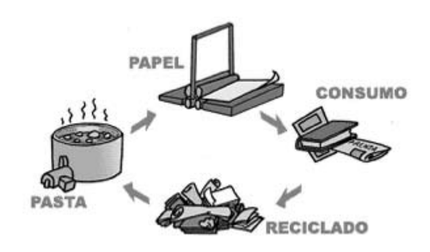
DISPOSICIONES FINALES.
Quizá después de este capítulo nos demos cuenta que no podemos montar una radio con sólo 4 duros, pero es posible que con 5 si.
Muy importante asesorarse convenientemente y estudiar meticulosamente la instalación.

RECICLAJE DE PAPEL

RECETA PARA EL PAPEL RECICLADO:
Elementos necesarios:

Papel picado en trozos pequeños, remojado previamente.
Licuadora o batidora.
Taza o vaso.
2 marcos o bastidores(uno con tejido mosquitero y el otro el marco solo).
Batea, latón o similar recipiente grande.
Diarios viejos
Agua.
Palillos para la ropa, cuerda.





PASOS A SEGUIR:
Poner en la licuadora una taza rellena de papel y 4 de agua, sin apretar el papel , para que no haga forzar el motor de la licuadora, y poner la mezcla resultante en en el recipiente grande. De acuerdo a la cantidad de papel que se pretenda hacer, se licuarán proporcionalmentelas veces que sea necesaria papel y agua; siempre conviene hacer 4 o 5 como prueba.
Luego tendremos una mezcla en el recipiente, se mueve el agua para que el papel molido no se vaya al fondo, y ahí es cuando podemos introducir los marcos.
Luego cargamos con la mezcla a los marcos, lo levantamos y dejamos escurrir el agua. Cuando ya no escurre más, le quitamos el marco "ciego" y lo ponemos encima de la hoja formada, una hoja de diario del grosor de 4 hojas, dar vuelta al marco y del lado que da el mosquitero y comenzar a secar con la esponja.
Cuando vemos que no sale más agua, vamos despegando con cuidado, el marco del papel de diario, y procedemos a colgarla al sol aprovechando esa energía natural.
Después de ver que la hoja se va secando, podemos desprenderla del papel de diario y ya estará pronto para usarla en lo que desees.
A modo de casi aclaración, puedo decir que a través de los años, han sido muchas las preguntas, y algunas frecuentes son:¿qué papel se "puede" usar?...cualquier papel sirve para reciclar.
¿Usan colorantes?...sí, pero naturales por ejemplo cáscaras de cebolla hervidas, luego de hacer la comida podemos probar en eso, o si no, té usado volverlo a hervir. Otra cosa interesantes son los papeles de colores o similar a madera, cartones que encontramos por ahí, ellos pueden conservar algo de su coloración, y el papel de diario usado puede dar una mezcla gris; si usamos diferentes colores también podemos ver la parte lúdica y experimental de la cosa, muchas cosas son depende el gusto de quiénes y cómo vayan a hacer las cosas, si los bastidores son pequeños, etc.
Con este papel resultante se pueden hacer diferentes cosas, se puede pintar, armar libretas, sobres, marcalibros, etc.

RECETA DEL ENGRUDO PARA ENCARTELAR

Para pegar los carteles, si es dentro de un ámbito cerrado la cinta adhesiva puede ser suficiente. Pero para pegar en la calle necesitás hacer engrudo. Hay tres recetas:

1- Mezclá harina y agua, 1 kg de harina por 4 lt. de agua está bien. Con esto ya podeis pegatinar. La ventaja es la sencillez con que se hace, la desventaja es que es líquido y tiende a salpicar la ropa. Otra desventaja es que cuando se seca es más fácil de despegar.

2- Mucho mejor que el anterior es el engrudo “cocido”. Para esto mezcla harina y agua, quizás un poco menos de harina para la forma anterior. Esto lo vas a poner en una olla a fuego lento, revolviendo constantemente con una cuchara de madera hasta que espese (no tiene que estar muy espeso tampoco). Este engrudo pega mucho mejor que el anterior y es más fácil de usar. Lo malo es que requiere más preparación

3- Una forma alternativa para “cocinar” el engrudo es agregar una cucharada de soda cáustica. La soda cáustica es corrosiva, y va a necesitar usar guantes de goma gruesos para pegar con este engrudo. Mientras agregas la soda cáustica tienes que revolver la mezcla y vas a notar que se va haciendo como “goma”. No hay que agregar mucha soda cáustica.

Vierte el engrudo en un balde y con una esponja o cepillo no demasiado duro. Salid a pegar. Para pegar primero pasa el engrudo por la pared, luego pon el afiche y luego vuelve a pasar la esponja o cepillo por arriba del afiche. Es recomendable salir en grupos de dos, uno con los carteles y otro con el balde y la esponja o cepillo.





DISTRIBUCION ALTERNATIVA

Para tener una distro, primero que todo, hay que estar dispuesto a tenerla.Confiar en que eres capaz de hacerlo y llevarlo a cabo de una buena manera. Mi experiencia personal ha sido muy entretenida. He conocido mucha gente a través de esta cosa de distribuir discos y publicaciones. Gente de otros lados, algunaspersonas con las que he hecho lindas amistades...



CONSEJOS PRÁCTICOS.

-Tener al principio algo de dinero para comprar algunos discos y fanzines. Con la venta de esos, puedes ir comprando más.

-Siempre consultar a la banda, sello, zine o colectivo, si sus "productos" tienen un precio para distribuidoras o al por mayor. A veces por 5 o 10 copias de algo, te hacen rebajas considerables que te permiten quedarte con algo de dinero para seguir haciendo cosas.

-Mantener las cuentas claras. Ten claro a quién le compraste y en qué cantidad. Es mejor mantenerse limpio de deudas.

-El sistema a consignar es que a ti te pasan copias de algún disco o publicación y tú pagas cuando las vendes o distribuyes. Es un buen sistema, basado en la confianza, por lo tanto no todo el mundo lo practica. Pero generalmente, dentro de la escena punk, la mayoría de los sellos lo aceptan. Esta es una mayor razón para tener bien anotado lo que vendes y a quién le debes.

-Nosotros, como colectivo, le agregamos un poco más de dinero al valor que tienen las publicaciones, videos o discos, ya que con ese dinero costeamos los proyectos que hacemos (publi caciones gratis, recitales, etc.). También puedes hacerlo para poder seguir con la distro y otros proyectos. Pero es importante considerar que muchas veces hay gente que realmente no tiene esos 500 pesos por cassette y que no hay problema en vendérselos más barato.

-Es bueno ponerse de acuerdo con las personas a las que encargas cosas con los precios que les pondrán. He tenido problemas con algunos individuos que no les ha gustado nuestro sistema de agregar un poco más de dinero para los proyectos. Es bueno conversarlo y estar dispuesto a transar ante los buenos argumentos, especialmente cuando son proyectos autogestionados. Pero tampoco olvidar que lo que importa no es el dinero, sino la difusión.

-Estar dispuesto a perder plata y/o material. Me ha pasado muchas veces que después de una tocata me faltan cosas. Las han robado y es inevitable eso en esta sociedad de consumo y no

cooperativa, donde incluso al compañero que esta haciendo cosas honestas, lo boicotean. Yo principalmente no tengo tanto problema con el robo, ya que mientras ese cassette que robaron lo compartan, lo copien y no le saquen provecho de lucro, está todo bien. Hay que estar dispuesto a perder. Con una distro nunca, a menos que te vendas a los grandes sellos o distribuyas los discos más top del supuesto punk taquillero, nunca vas a ganardinero.

-Tener ganas de moverse harto, viajar a otras ciudades para llevar tu material. Es importante mostrar lo que estas haciendo para que la gente sepa que tú distribuyes en tu ciudad o en tu zona. Es bueno también, aunque criticado por muchos, poner propaganda en otros zines y/o hacer pos ters o panfletos explicativos, para publicitar tu distro. La gente debe saber que existes, sino todo se va a quedar en tu cajón.

-Intercambiar con otras distros y/o sellos el material que tengan.

-Y por último, algo que creo esencial, proyectarse no sólo como una distro. Que la distribuidora no sea el fin de la cuestión. Sino que se avance más allá. Una proyección real, donde la distro sea el medio para difundir ideas, contactar gente y organizar acciones. Esto es un medio, no un fin. Debemos trascender la compra/venta de discos y publicaciones. Esto no es lo más importante...

Manos a la obra, que las palabras sean acción...





COPYLEFT

HISTORIA:
Pese a que hoy en día el concepto se aplica a una amplia gran variedad de campos como la producción literaria o la cinematográfica, su origen se encuentra en la década de los años setenta en el incipiente desarrollo de software para la todavía embrionaria industria informática. En un ambiente de cultura hacker, surge como una apuesta enfrentada al ya amenazante copyright, cada vez con más presencia. Será Richard Stallman, padre y abanderado del software libre con el proyecto GNU, quien lo dé a conocer y fomente hasta la actualidad. Como a Stallman le pareció poco viable, a corto plazo, eliminar las leyes del copyright así como las injusticias que consideraba provocadas por su perpetuamiento, decidió trabajar dentro del marco legal existente y creó así su propia licencia de derechos de autor, la Licencia Pública General de GNU (GPL).

SEGÚN EL PROYECTO GNU:
La forma más simple de hacer que un programa sea libre es ponerlo en el dominio público, sin derechos reservados. Esto le permite compartir el programa y sus mejoras a la gente, si así lo desean. Pero le permite a gente no cooperativa convertir el programa en software privativo. Ellos pueden hacer cambios, muchos o pocos, y distribuir el resultado como un producto privativo. Las personas que reciben el programa con esas modificaciones no tienen la libertad que el autor original les dio; el intermediario se las ha quitado. Así en vez de poner software en el dominio público, nosotros lo protegemos con Copyleft. Copyleft dice que cualquiera que redistribuye el software, con o sin cambios, debe dar la libertad de copiarlo y modificarlo más. Copyleft garantiza que cada usuario tiene libertad y es una filosofía que se traduce en diversos tipos de licencias comerciales, la primera de las cuales fue la GPL [GNU Public License] del software libre, nacida para tutelar a éste último e impedir que nadie (por ejemplo Microsoft) se apropie y privatice los resultados



del trabajo de comunidades libres de usuarios y programadores. Para quien no lo sepa, el software libre se caracteriza por tener el "código abierto", lo que lo hace potencialmente controlable, modificable, mejorable y copiable por los usuario. Si el software libre hubiera sido simplemente de dominio público, antes o después hubiera caído bajo el control de los buitres de la industria. La solución fue revertir el copyright como si de un calcetín se tratase, haciéndo que pasase de ser un obstáculo a la libre reproducción a ser la garantía suprema de ésta última. En palabras llanas, si yo pongo copyright sobre mi obra, yo soy su propietario, y éste hecho me otorga poderes suficientes para decir que con dicha obra tú puedes hacer lo que te plazca. Puedes copiarla, difundirla, modificarla, etc. Lo que no te está permitido hacer es prohibir que otro haga lo mismo, es decir, no puedes apropiarte de ella e impedir su libre circulación: no puedes poner copyright sobre ella, porque ya hay uno puesto y me pertenece la idea de inversión va implícita en el nombre: el uso de las leyes existentes sobre copyright a fin de permitir aquello que éstas prohiben (la copia de la obra y su empleo social), y prohibir lo que éstas suelen requerir (la restricción de la circulación). Como hemos explicado otras veces, usamos nuestro copyright para impedir que cualquier otro imponga el suyo y se declare propietario de la obra, introduciendo restricciones sobre su uso. Ésta es, para nosotros, el alma del copyleft.

MÉTODOS DE APLICACIÓN:

La práctica habitual para conseguir este objetivo de explotación sin trabas, copia y distribución de una creación o de un trabajo (y sus derivados) es la de ofrecerlo junto con una licencia o contrato. Esta debería estipular que cada propietario de una copia del trabajo pudiera:

1. usarla sin ninguna limitación.
2. (re)distribuir cuantas copias desee, y
3. modificarla de la manera que crea conveniente.

Estas tres libertades básicas, sin embargo, no son suficientes aún para asegurar que una obra derivada sea distribuida bajo las mismas condiciones no restrictivas: con este fin, la licencia debe asegurar que el propietario del trabajo derivado lo distribuirá bajo el mismo tipo de licencia.
Otras condiciones de licencia adicionales que podrían evitar posibles impedimentos a las tres libertades básicas anteriores son:

- las condiciones de la licencia copyleft no pueden ser revocadas.
- el trabajo y sus derivados son siempre puestos a disposición de manera que se facilite su modificación. Por ejemplo, en el software, esta facilidad suele asociarse a la disponibilidad del código fuente, donde incluso la compilación de dicho código debería permitirse sin ninguna clase de impedimento.
- idear un sistema más o menos obligatorio para documentar adecuadamente la creación y sus modificaciones, por medio de manuales de usuario, descripciones, etc.

IDEOLOGÍA:

Para mucha gente, es una técnica que utiliza los derechos de autor como medio para subvertir las restricciones impuestas tradicionalmente por el copyright sobre la diseminación y el desarrollo del conocimiento. Con este enfoque, el copyleft es principalmente una herramienta en una operación de mayor envergadura: la intención es invertir permanentemente dichas restricciones. A traves de diversas licencias copyleft se puede enfocar este concepto no solo al software, como originariamente surgio, sino tambien al ambito musical, literario, y artistico/cultural en general.

VIVIENDA

OKUPAZION

MANOS A LA OBRA

REHABILITANDO LA CASA

TRATANDO CON LA POLICIA

TRATANDO CON EL O LA PROPIETARIX

LA LEY

COMO ABRIR UNA CERRADURA

LAVADORA A PEDALES

FILTRO DE AGUA

HACER UNA ESTUFA CASERA

A MODO DE JUSTIFICACIÓN ¿POR QUÉ OCUPAR?

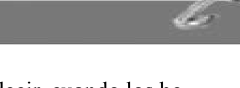
No vamos aquí a decir por que debe ocupar o que ideas debe abanderar como ocupa, tampoco pretendemos descubrir la clave para terminar con el estado opresor y subvertir el orden económico imperante (aunque ganas no nos faltan), no vamos a dar un gran discurso revolucionario.
Con este cuaderno queremos potenciar la ocupación de espacios (principalmente edificios) abandonados dentro de nuestras ciudades, uno de los objetivos que nos marcamos hace ya tiempo cuando ocupamos el primer CSOA Casas Viejas en Sevilla.
Por eso nos ha parecido conveniente dedicar esta introducción a explicar las razones que, de forma general, nos llevaron y nos llevan a ocupar y a promover la existencia de otros espacios ocupados más allá de que uno sea anarquista, comunista, autonomista…

EL CHANTAJE DE LA VIVIENDA

En este mundo en que vivimos la vivienda no es un derecho, es un lujo que no todo el mundo se puede permitir. La carestía de la vivienda, unido a la precariedad en el acceso al mercado laboral, nos empuja a los jóvenes a ocupar la casa de nuestros progenitores hasta bien entrados en años.
Pagamos una hipoteca que está por las nubes, y para ello tenemos que trabajar duro y constantemente. No tenemos demasiada elección a la hora de buscar un trabajo (cualquier cosa nos vale) y cuando lo tenemos no podemos protestar, ni reivindicar mejoras, ni dejarlo para dedicarnos a hacer lo que realmente nos guste (aunque fuese de forma temporal) por que no podemos permitirnos el lujo de perderlo. No cuando tenemos que invertir una parte sustancial de nuestro salario mensual en pagar nuestra hipoteca, es decir, para pagar a los bancos, a las promotoras y a las inmobiliarias. A esto le llamamos chantaje.
Los precios de la vivienda deberán ir, cuando este cuaderno se publique, allá por la estratosfera. El suelo es una mercancía que se vende y se compra como cualquier otra, pero tiene alguna que otra particularidad que hace de él un negocio especialmente lucrativo. Una de estas particularidades es que todos necesitamos una vivienda al menos viviendo en la ciudad. Otra es que el suelo es un bien con propiedades monopolísticas. La ropa, los productos alimenticios y demás bienes de primera necesidad se fabrican en serie, el suelo no. Cada metro de suelo es único en su ubicación respecto de los demás, como un cuadro de Van Gogh. Esto permite que se pueda especular con él todo lo que se quiera. Estas propiedades monopolísticas dan pie a que en nuestros países hiperdesarrollados los precios del suelo no paren de crecer, ya que es un valor seguro con el que nunca se pierde. Si inviertes en bolsa puedes ganar o perder, pero si tienes el suficiente capital para invertir en suelo urbano siempre ganas. Gran parte de la demanda de viviendas, que permite los indecentes incrementos en el precio de las mismas y el hiperdesarrollo del sector de la construcción, se sustenta en su uso como bien de inversión. Se compran viviendas como se invierte en bolsa, viviendas que no son para habitar sino para ser utilizadas como valor de cambio. Esto nos lleva al segundo punto.

VIVIENDA VACÍA VIVIENDA OCUPADA

¿Cómo es posible que existan miles de viviendas vacías?. Edificios y fábricas abandonadas en las zonas céntricas de las ciudades durante décadas. Nuevos, que tardan otra década en ocuparse o que no se ocupan nunca. Será que sobran viviendas, sin duda, pero ¿por que hay gente que vive en la calle?, ¿por que a los jóvenes nos cuesta toda la vida adquirir un miserable apartamento?.



Será porque se está reteniendo ese suelo esperando el momento propicio, es decir, cuando los beneficios de la operación inmobiliaria sean más cuantiosos, para vender o para demoler, construir y volver a vender, o porque esas viviendas han sido construidas no para que se usen sino para ser utilizadas como bien de inversión.
Por eso nos parece fabuloso que esos edificios se ocupen y se utilicen, para proporcionar vivienda al que no la tiene o para darle un uso social, cultural, lúdico o político como centro social.
Por eso ocupamos edificios abandonados y animamos a otros a ocuparlos. No ocupamos la casa de una pareja que se va a la montaña el fin de semana, no ocupamos ni si quiera la segunda vivienda de un urbanita de clase media u obrero acomodado. Ocupamos edificios abandonados de particulares y empresas que están incumpliendo las hipócritas leyes del gobierno, desde las inútiles leyes del suelo hasta la tan cacareada Constitución Española con su hipócrita derecho a una vivienda digna.



MANOS A LA OBRA

BUSCANDO UN TECHO

Lo primero que tienes que hacer antes de nada es buscar una casa que lleve el suficiente tiempo vacía. En los cascos antiguos de las ciudades grandes y medias del Estado español tiende a desarrollarse una fuerte especulación sobre el suelo, por lo que no es difícil encontrar casas vacías. En Sevilla por ejemplo, donde ha sido elaborado este cuaderno, existen alrededor de 40.000 casas vacías permanentemente mientras mucha gente no tiene un techo.
Hay casos más evidentes y otros menos, de abandono. Si no estás seguro, o aunque creas que

lo estés, es buena idea que pongas un chivato en la puerta (un simple trozo de papel vale) y lo dejes unos días o unas semanas para saber si alguien entra en la casa. Otras pistas te las pueden dar la acumulación de cartas bajo la puerta, la acumulación de polvo en el alfeizar, el aspecto decrépito de la fachada o una enorme tapia de ladrillos donde debería estar la puerta. Tampoco vayas a okupar una casa que se está cayendo a pedazos. Antes de currarte una casa y una vez que estés dentro, vigila las vigas, sobre todo si la casa parece muy vieja, también es buena idea que lleves a alguien que entienda del tema (un colega albañil o estudiante de arquitectura). Es conveniente visitar el Registro de la Propiedad y pedir una nota simple (donde aparecen los diferentes propietarios y otros datos). Atiende a la posibilidad de que el propietario haya podido fallecer o que haya un litigio pendiente por la propiedad de la casa, lo cual sería muy conveniente. Algo que te puede ser muy fácil es hacer una lista de posibles casas para ocupar con la información referente a cada una de ellas. Puedes buscarlas en el Registro de la Propiedad, tenerlas controladas e irlas ocupando en caso de que te desalojen u ofrecérselas a tus conocidos.

PREPARANDO LA ENTRADA

Una vez que hayas elegido la casa que vas a ocupar, manos a la obra. Antes de entrar, las personas implicadas tienen que tener la casa bien vista y con un plan premeditado ya que el proceso de abrirla esta castigado por la ley (ver capítulo IV). Piensa bien las herramientas que te van a hacer falta y llévalas en una mochila contigo. La palanca de hierro es muy vistosa, pero forzar una puerta con ella puede ser muy difícil y ruidoso si no lo has hecho antes. Siempre es mejor buscar una entrada alternativa.

Mira el tipo de cerradura que tiene la casa. Por lo general te encontraras con dos tipos de cerradura, las que tienen forma de pera y las que son completamente redondas. Compra una acorde con el tipo de cerradura que tenga la puerta.

El equipo básico que no debes olvidar es, por supuesto, la cerradura nueva con tus llaves, un juego de destornilladores (cuanto más largos sean, menos fuerza necesitarás), alicates por si la cerradura no quiere salir, tornillos (puedes reciclar también los tornillos de la cerradura vieja) y una linterna.

Elige por donde vas a entrar, lo mejor es una ventana. Las de la planta baja pueden estar tapiadas si es una casa, pero puedes mirar en el primer piso o en la parte trasera.

Una vez que tienes la casa controlada, tienes que tener en cuenta una serie de cosas para preparar el equipo que llevarás contigo. Si vas a acceder por la ventana lleva una escalera, en el caso de que no puedas escalar hasta ella. Lleva cinta adhesiva de embalaje por si hay que romper un cristal. Si la casa tiene una cancela de metal en la entrada necesitarás un gato y/o una machota.

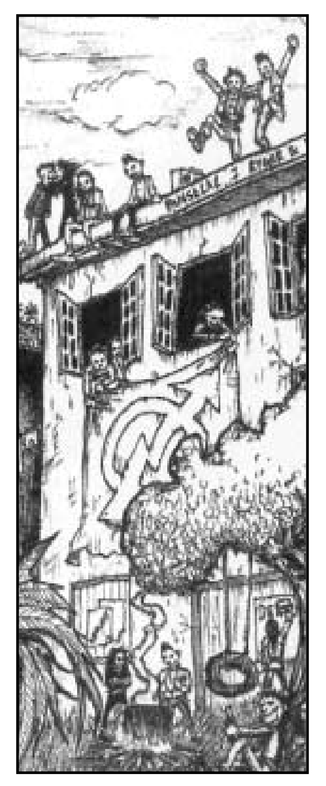
OKUPANDO

No vayas solx a ocupar, lleva por lo menos un/a acompañante. Tampoco vayas en manada, más de tres son multitud, ante todo discreción.

Como hemos mencionado, la puerta no siempre es el mejor sitio para entrar. Muchas veces puedes encontrarte ventanas abiertas o fáciles de abrir en la primera planta de las casas, en ese caso utiliza una escalera para alcanzarla.

Dependiendo del tipo de cierre de la ventana puedes utilizar un cuchillo o un destornillador para abrirla. También puedes utilizar una palanca con cuidado de no romper el cristal y armar mucho jaleo. Si se tiene en cuenta esto se puede evitar el romper la ventana. En cualquier caso si la única manera es romper el cristal es recomendable que antes pongas cinta adhesiva sobre el mismo para que no haga demasiado ruido. Una vez que la primera persona haya entrado, sobretodo, abre la ventana, ya que con los cristales rotos alguien podría cortarse.





Si la única forma de entrar es por la puerta, tienes que tener en cuenta el tipo de puerta que es (madera o metal), si es de metal, desestima esa casa. Si es de madera, tantéala pegando un par de empujones, comprueba si la puerta cede o por el contrario va a oponer mucha resistencia. Si la puerta es de dos hojas cabe la posibilidad de que una de ellas esté anclada y la otra no, en este caso es fácil abrirla a patadas (lleva unas buenas botas militares). Si es de dos hojas y ninguna de ellas está anclada, te parecerá muy fácil porque las dos puertas ceden, pero resistirá mucho más las patadas, en este caso es mejor que varias personas empujen a la vez hacia adentro con los brazos, haciendo presión, hasta que cruja la puerta, deberá ceder la parte hembra de la cerradura.
Por supuesto lleva la cerradura ya comprada, cuando estés dentro desatornilla la vieja y pon la tuya. Si no cuadran los agujeros de la antigua cerradura con los de la nueva deberás clavar los nuevos tornillos con un martillo y luego atornillarlos.
En el caso de que hubieses entrado por la ventana y la puerta de la casa fuese metálica, teniendo la cerradura soldada, puedes abrirle el Bombin desde dentro y haciéndole palanca sacarle las ruletitas del mecanismo de cierre que encajan en las hendiduras de la barrita metálica que hace el cierre(parte macho), de esta forma esta barrita no se vera dificultada por el mecanismo de cierre de la cerradura y podrás moverla pudiendo así abrir y cerrar la puerta desde dentro controlando el acceso al menos hasta que consigas una radial, un soldador y la cambies.
Desde el momento que tienes puesta tu cerradura ya eres un inquilino y es necesaria una denuncia y una orden de desalojo para echarte. Tampoco está de más que pongas alguna cadena, cerrojo o seguro por si intentan desalojarte por las bravas y fuera de la legalidad, cosa que no es inhabitual tanto por parte de la policía como del dueño.
Si la puerta está tapiada con ladrillos la puedes echar abajo con una machota. Es más fácil de lo que parece pero también muy ruidoso. Es mejor que lo hagas a plena luz del día intentando parecer un obrero. Si alguien te pregunta di que el dueño te paga para echar el tabique abajo o algo así, que se van a hacer unas reformas…
La palanca de hierro y cualquier herramienta que hayas utilizado para abrir la casa es conveniente que alguien las quite de en medio a continuación de haberlas utilizado. Si te cogen con ellas te las quitarán y no te servirán para la próxima ocupación.

REHABILITANDO LA CASA

DE OBRAS

Dependiendo de la antigüedad y del tiempo que haya permanecido vacía la casa, puede estar en mejores o peores condiciones. Por lo general se puede rehabilitar casi cualquier casa, todo depende del número de personas y las ganas de trabajar. En cualquier caso si vais a utilizar una casa solo como vivienda, os conviene una en la que no necesitéis hacer demasiadas obras.
Una de las primeras cosas que debes tener en cuenta es que en cualquier casa ocupada es funda-

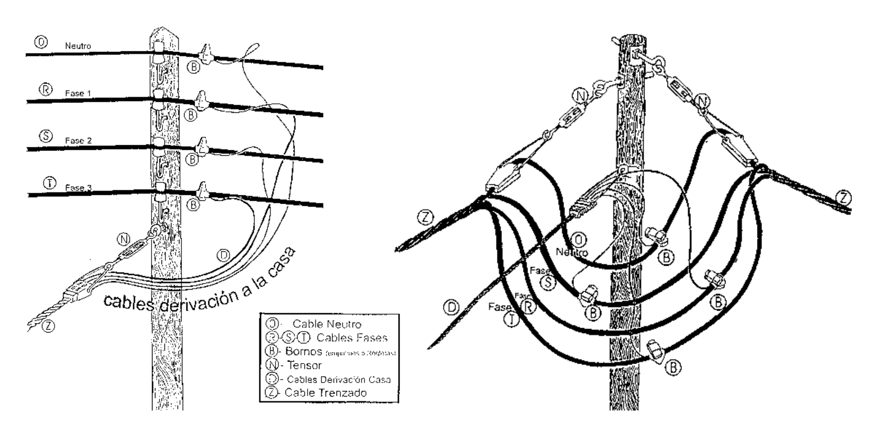
mental tener un mínimo de seguridad que evite que la policía, el dueño o cualquier otro visitante indeseado se cuele dentro sin tu permiso. Para ello debes revisar todos los accesos a la casa, asegurar bien la puerta, las ventanas o la puerta de la azotea si existiese.(ver articulo de sistemas de trancas y apuntalamientos en la sección Acción Directa).

LOS TECHOS

Lo mas peligroso en una casa vieja son los techos, las casas antiguas tienen vigas de madera y a menudo pueden estar quebradas o podridas. Es conveniente a veces tirar los falsos techos para poder ver las vigas. Puedes identificar las que se está quebrando debido al peso que sostienen por las grietas que tienden a aparecer en el centro de la viga. También debes fijarte en la zona de contacto con el muro de carga, pues puede tener grietas o estar carcomida por la humedad.
Si una viga esta podrida suele resultar evidente el deterioro de la misma. Si no estás seguro puedes probar a atravesarla con un destornillador o algún otro objeto metálico punzante, si el destornillador penetra en la viga es porque evidentemente esta podrida. Aunque haya algunas vigas rotas puedes asegurarlas con puntales, no son demasiado caros y puedes preguntar a los obreros de la construcción de tu barrio donde comprarlos, también puedes robarlos, pero para colocarlos necesitas a alguien que sepa mínimamente lo que esta haciendo.
El sistema del puntal no es muy complicado de manejar, lo que si debes tener en cuenta es que el peso de la viga no debe caer sobre un solo punto. Es una buena idea repartir el peso sobre varios puntales utilizando tablones de madera, situados de forma transversal a las vigas, en las zonas de contacto de los puntales con el suelo y con las vigas.
El punto donde situar los puntales depende de donde se encuentre la rotura de la viga, en el centro, en los laterales, etc. Debes vigilar también las ventanas. Fíjate si alguna tiene grietas en alguna de sus esquinas superiores. La ventana puede estar cediendo por el peso que sostiene. En este caso puedes apuntalarlo también.

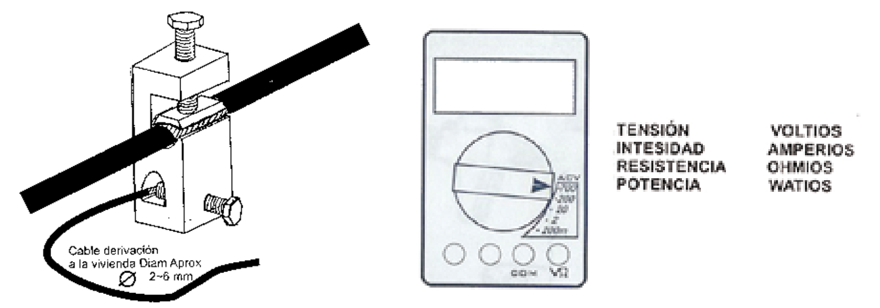
LA LUZ

Una vez que entres en la casa hay pocas probabilidades de que vayas a tener luz con solo pulsar un interruptor. Lo primero que tienes que comprobar es el contador, comprueba que haya algún cable fuera colgando, lo han podido sacar para cortar la corriente, si lo vuelves a meter puede que tengas luz de forma inmediata, esto en el mejor de los casos.
Cuando trastees con el contador y los magneto térmicos o fusibles ten en cuenta en ningún caso

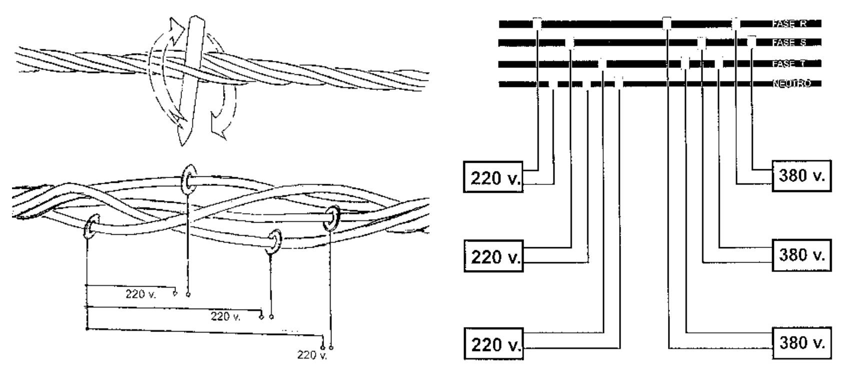




debes tocar un cable fase y un neutro al mismo tiempo, o bien dos fases, el fase suele ser de color marrón, negro o gris y el neutro azul, la toma de tierra es un cable mas pequeño que los otros que suele ser amarillo y verde (no lo vamos a utilizar en principio a no ser que tengamos algo mas de conocimientos eléctricos y sepamos instalar un sistema de puesta a tierra o este ya exista), ten en cuenta también que esta regla no siempre se cumple, hay instalaciones antiguas que no respetan la división de colores y puedes encontrarte que todos los cables son del mismo color, por si acaso asegúrate siempre que toques de que no haya tensión (usa un voltímetro), e intenta no tocar ningún cable en su parte metálica ya que aunque no toques fase y neutro, con solo tocar uno de ellxs puede derivarte a tierra y llevarte un buen calambrazo si la instalación carece de puesta a tierra.

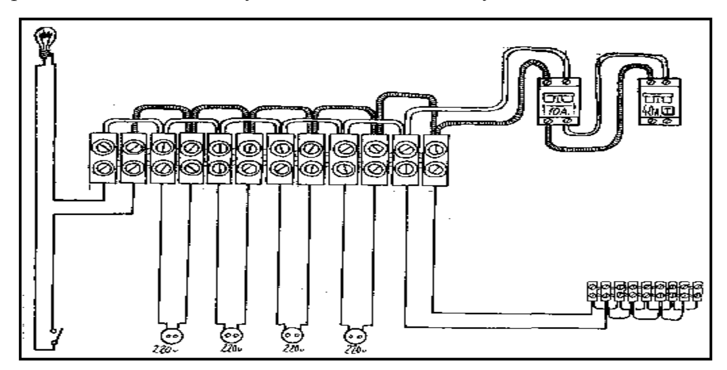


Para comprobar si los cables llevan corriente puedes utilizar un voltímetro. El voltímetro tiene dos apéndices, coloca cada uno en un cable para comprobar la corriente. Si la cifra que aparece en el voltímetro fuese 220 uno de los cables sería fase y el otro neutro, a partir de estos puedes construir tu propia instalación. Si no tienes un voltímetro puedes utilizar una bombilla con dos cables pelados, si la bombilla se enciende, ¡voila! Aunque es más recomendable el uso del polímetro, la bombilla puede reventarse en tus narices si la tensión es inestable o hubiese más tensión de 220 V (una instalación industrial de 380V por ejemplo).



En el caso de que la casa tenga su instalación de la luz correctamente tienes que unir, mediante un empalme, los dos cables que traen corriente a los dos cables de entrada de la instalación.
Si no hay corriente en ningún sitio de la casa (ya has comprobado los contadores), tienes que probar fuera. Ve siguiendo los cables hasta salir de la casa comprobando que no estén cortados en ningún momento. El cable acabará en la caja de fusibles, que suele estar fuera de la casa. Si la caja no tiene los fusibles (son unas pequeñas piezas cilíndricas) puedes comprarlos y ponérselos, son

muy baratos. Ojo, ten mucho cuidado al colocar los fusibles ya que este es un trabajo que puede resultar peligroso si no tienes un mínimo conocimiento.
En caso de que si que tuviese los fusibles correctamente y el cable de entrada estuviese cortado o bien sacado del contador para que no enlace con la instalación interior, podrás trabajar de una manera mucho mas segura quitando los fusibles de la calle, de esta forma no tendrás que trabajar con los cables en tensión y podrás pelarlos y prepáralos adecuadamente para empalmarlos donde estén cortados o bien volver a conectarlos al contador, o sacarlos del contador y conectarlos fuera de éste. Después coloca los fusibles y si has hecho todo bien ya habrá electricidad.



Si nada de esto funciona hay otras posibilidades como pinchar la luz a una farola. Si hay algún vecino lo suficientemente amigable puedes tomar la corriente de su casa empalmando un cable, lo cual es perfectamente legal ya que la luz que gastas se esta pagando, para lo cual puedes llegar a un acuerdo económico con dicho vecino (aunque esto es improbable a no ser que sea colega).
Para pinchar la luz de una farola tendrás que localizar donde se encuentra el conexionado de ésta. Si es una farola de las instaladas en pared lo mas normal es que el conexionado este en una caja de conexiones en esta misma pared, sigue el cable que va hasta la farola hasta que localices esta caja. Una vez trabajes en esta caja tendrás que hacer un empalme del cable que va a llevar la chicha hasta tu casa a los cables que traigan 220V y hagan llegar chicha hasta esta farola, trabajando en tensión lo cual es bastante peligroso si no tienes unos mínimos conocimientos, esto a no ser que localices la caja de fusibles que protege esta farola y quites momentáneamente estos fusibles para así poder hacer tu empalme y posteriormente restablecer los fusibles. El cable deberá ir bien camuflado o se darán cuenta y olvídate de tener luz, y además posiblemente te comas un marrón.

COMO HACER UN PUENTE

Tanto en una ocupa como en una casa de alquiler puedes puentear el contador y que este no corra, o bien puentear solo uno de los cables corriendo el contador la mitad de lo que tendría que hacerlo. Primero quita los fusibles de la caja para trabajar sin corriente y que no ocurra ninguna desgracia. Tienes que tener previamente localizados el cable fase y el neutro que entran en el contador trayendo la corriente.
Puedes hacer dos cosas, sacar el fase y el neutro que entran en el contador con la corriente, sacar el fase y el neutro que salen del mismo, y empalmarlos fuera del contador inutilizándolo, esto es lo más fácil y a su vez lo más cantoso, ideal para okupas que carezcan de conocimientos. Otra opción es introducir un cable corto donde entra el fase en el contador, llevar ese mismo cable a donde sale el fase y hacer los propio con el neutro. Como la electricidad va siempre por donde



menos resistencia eléctrica exista, la corriente pasará por el empalme (puente) que hemos hecho en lugar de por el contador, que ofrece mas resistencia al tener bobinados internos. Un trabajo más fino consistiría en esconder este puente tras el contador, por ejemplo en el caso de que en una casa corriente queramos pagar la mitad, puentearíamos uno de los cables, la fase o el neutro (el marrón o el azul) de entrada al contador, con su correspondiente salida, sin que pase por el contador. Para que esto no se vea hemos de preparar un tramo corto de cable, que hará de puente, pelándole ambas puntas, de manera que por ambos extremos quede un buen tramo de cable pelado (cobre). Consiste en hacer el puente uniendo ambos extremos, uno a la entrada del contador, y otro a la salida, pero en vez de dejar el cable de unión a la vista lo meteremos por detrás del contador, de manera que solo quedará visible su extremo pelado introducido en la misma borna que el cable oficial, siendo a simple vista difícil fijarse en que hay dos cables introducidos en esa borna.
Otra opción es picar la pared por la cual vengan los cables de entrada del contador, y quitar los fusibles, para poder cortarlo y mediante un empalme restablecer la línea, sacando de ese mismo empalme otra línea escondida y camuflada de la cual podríamos sacar una instalación cuyo consumo eléctrico no pasara por el contador, teniendo por ejemplo varios enchufes en la cocina de la instalación oficial, y uno de la instalación pirata.
Tras tener lista esta línea tendremos que volver a enfoscar la pared que hemos picado. Para todos estos trabajos si no estas segurx y no tienes los conocimientos básicos busca alguien colega que sepa más o menos lo que hace o mejor aún, sea electricista.
Ten en cuenta que la manipulación de contadores esta penada en el articulo 255 del Código Penal. Si el fraude es mayor de 300.51 euros (50.000 Pts) conllevar multa de 3 a 12 meses. Si es inferior a dicha cantidad conllevar una multa de 1 a 2 meses.

MONTANDO TU PROPIA INSTALACIÓN DE LA LUZ

En el caso de que tengas un punto de luz en la casa (unos cables con 220V) pero no haya instalación, esté deteriorada o cortocircuitada y no se pueda utilizar, deberás currártela tu mismx.
Haz un esquema de a que partes de la casa quieres llevar la electricidad. Imaginemos que quieres llevar la luz hasta la primera planta, en este caso puedes hacer una instalación para cada planta. Cada una de las instalaciones dará suministro a las habitaciones de dichas plantas y deberá tener su cuadro de protección con magneto térmicos, en cada cuarto deberás poner, por lo menos, un enchufe y un interruptor para una bombilla (en caso de que no tengas muchos conocimientos puedes prescindir del interruptor y la bombilla instalando simplemente un enchufe en el que podrás enchufar un flexo y así disponer de luz)
Cuando termines el esquema y tengas claro cuantos enchufes o interruptores quieres instalar en los diferentes cuartos, deberás hacer un cálculo del cable, en metros, que vas a necesitar.
Vamos a partir de un cable tipo manguera, con dos hilos en su interior (uno será usado como fase y otro como neutro), que conectaremos a un magneto térmico principal, estando conectado a éste también el cable que trae tensión desde el exterior (el que sale del contador en caso de que tenga chicha). Este magneto térmico principal deberá ser de gran amperaje para que no nos salte ya que será el que soporte la protección de toda la instalación que hagamos.
En caso de que no dispongamos de este magneto térmico podemos empalmar directamente el cable que distribuirá la electricidad entre las diferentes viviendas con el cable de entrada de tensión, siendo menos seguro pero funcionando igualmente.
Todos estos empalmes deberán hacerse en clemas o fichas de empalme especialmente diseñadas para ellos y que posteriormente recubriremos con cinta aislante. El cable podemos llevarlo agarrado a la pared con unas garritas de fijación que se clavan a la pared con un clavo que a su vez

presiona la garrita que agarra el cable. Pídelas en cualquier ferretería o tienda de electricidad.
Este cable principal tendremos que subdividirlo para que de suministro a las diferentes viviendas, para ello emplearemos cajas de conexión en cada lugar donde queramos dividirlo, cortando el cable y realizando los empalmes dentro de la caja con fichas de empalme.
Cada derivación que suministre una de estas viviendas se conectara a un magneto térmico que protegerá esta vivienda, y que deberá ir en una caja de protección. De este magneto térmico podemos sacar diferentes cables para cada zona de la vivienda, o bien una línea que a su vez se subdivida mediante cajas de conexión y empalmes para llevar electricidad a cada punto que queramos (habitaciones, cuarto de baño, cocina).



Lo ideal es que cada caja de protección tenga diferentes magneto térmicos, uno para la cocina, otro para uso común de enchufes, otro para el cuarto de baño, otro para iluminación y que cada uno este diseñado y calculado para esa línea, y además un diferencial con un sistema de puesta a tierra conectado, pero ésta sería una instalación mas profesional, en nuestro caso estamos hablando de un chapu que tenga poca complicación, funcione y sea mínimamente seguro.
Si en algún momento de la instalación confundes la fase con el neutro y haces una unión incorrecta provocarás un cortocircuito haciendo saltar el magneto térmico. Trabaja sin corriente, pero cada vez que hagas un empalme, comprueba si funciona subiendo el magneto térmico y una vez comprobado que funciona vuelve a bajarlo para poder seguir trabajando sin corriente, de esta forma trabajaras sobre seguro y si la cagas en algún momento sabrás donde, sin embargo si conectas toda la instalación y al darle suministro te salta el magneto térmico no sabrás donde esta el cortocircuito y tendrás que revisar toda la instalación.

EL AGUA

La mayoría de las veces las casas vacías tienen agua, a menos que lleve abandonada mucho tiempo y la red no de servicio dado que se habrá modificado con posterioridad al abandono.
Si a la casa llegan recibos del agua no deberá haber ningún problema, pero si el agua esta cortada en la calle te costara mas ponerla.
Si tras ocupar una casa no tienes agua inmediatamente, debe estar bloqueada por una llave de paso desde donde el suministro principal entra en la casa. En la mayoría de las casas, la llave de paso esta en la fachada de la planta baja dentro o fuera de la casa.
Una vez la hayas encontrado, gírala en el sentido contrario de las agujas del reloj para abrirla (fíjate primero si ya esta abierta). Si todavía no tienes agua, sigue la tubería hacia la calle donde debería haber otra llave de paso cubierta por una pequeña trampilla de hierro insertada en la calzada, debe estar como mucho a medio palmo del suelo. Necesitas una llave de agua o una llave inglesa para abrirla, con la llave inglesa te será más difícil o incluso imposible, la llave de agua la puedes construir tu mismx con un ángulo de hierro cuadrado que encaje en la toma para poder girarla. Una vez que tengas el agua, chequea que no haya ninguna fuga, a menudo las tuberías pueden estar rotas, o puede que incluso no estén.



De forma temporal, si no tienes agua y encuentras un vecino muy, muy enrollado, a lo mejor te pueden pasar una manguera hasta la casa y acordar con él pagarle una parte de su factura, pero hay que reconocer que es algo bastante incomodo para todo el mundo.

MONTANDO TU PROPIA INSTALACIÓN

Si hay una entrada del agua pero la instalación esta deteriorada tendrás que buscar a alguien que sepa soldar o que te enseñe.

Las tuberías suelen ser o bien de plomo o bien de cobre. Las primeras abundan en las casas antiguas aunque ya no se utilizan para llevar agua potable pues son relativamente tóxicas, además son mucho más difíciles de soldar.

Puede ser que tengas que construir tu propia red de abastecimiento, puedes utilizar para ello tuberías de cobre o de polietileno.

Soldar el cobre es bastante asequible para cualquiera. Para hacer la instalación tendrás que comprar bastantes metros de tubería que suele costar un entre uno y dos euros el metro, mientras los codos y piezas te pueden costar de cincuenta céntimos a un euro. Los hay de diferentes tamaños, las de 18 o 15 mm de diámetro serán suficientes.

Lo primero que necesitas es una entrada de agua desde la que empezar a construir la instalación, si la entrada es de mayor o menor diámetro que el tubo necesitaras una pieza que se llama “reducción” con ambos extremos de diferentes diámetros. Si no existe ya, debes poner una llave de paso que se encaja entre los tubos de forma similar a las piezas. A partir de este punto se trata de poner tuberías hasta donde quieras situar los grifos, la cisternas, etc. encajando las secciones de tubos con piezas, que son todas hembras, como manguitos, codos y “T”. Puedes hacer que la tubería vaya bajo el suelo o por las paredes, abriendo y enfoscando sobre la misma o puedes tenerlas al aire libre y sujetarlas con espiches. Si haces esto no es buena idea tener la instalación a ras de suelo pues el cobre no es demasiado resistente a las patadas y tropezones.

Para soldar una tubería a una pieza, debes asegurarte antes de que ambos estén absolutamente secos o te resultará mucho más difícil. Puedes cortar el tubo en secciones con una simple sierra. Cuado hagas esto no olvides de lijar el extremo que hayas cortado o podrá no encajar con las piezas. Antes de encajar la sección de tubería con la pieza en cuestión (tubo, codo o T) debes aplicar un liquido llamado “decapante” sobre el extremo del tubo que se va a soldar a la pieza. Este liquido te va a facilitar que el estaño se extienda alrededor de la zona que quieres soldar. Ahora coge el soplete con su correspondiente bombona, enciéndelo, y empieza a aplicar calor a la zona que quieres soldar. Una vez este bastante caliente empieza a aplicar el estaño a la juntura que quieres soldar al mismo tiempo que aplicas calor a la zona, viendo como el estaño se derrite y rodea dicha juntura.

En cuanto a las tuberías de polietileno son mucho más cómodas porque no tienes que soldar, solo enganchar una tubería con otra a través de codos, también son más baratas y sanas aunque no están tan extendidas como el cobre. Otro material menos común, pero aun más sano y ecológico es el prolipopileno.

Si no cuentas con una entrada de agua en la casa tendrás que crear tu propio deposito. Una opción bastante efectiva es crear un depósito de agua en la azotea y una mini instalación para tener algún grifo. Al tener el depósito en alto, la presión será suficiente para que funcione. Los depósitos suelen ser bastante caros, pero también esta la opción de buscarte uno por tu cuenta.

En alguna ocasión se ha utilizado un contenedor de basura, que tienen bastante capacidad y una salida para el agua en su parte inferior para facilitar su limpieza. Esta salida la puedes aprovechar para enganchar una tubería.

TRATANDO CON LA POLICIA

EN LA CASA

Si llaman a la puerta sobretodo no los dejes entrar a menos que traigan una orden judicial, por muy agresivos que se pongan. Solo tienes la obligación de dejar pasar al dueño. Deberás decir que la casa ocupada es tu morada, pues tienes "derecho a la intimidad" y para que la policía entre es necesaria una orden judicial o una orden de registro.
Es mas seguro hablar con ellos desde una ventana, si lo consideras oportuno. En cualquier caso cuanto menos hables mejor, pueden intentar liarte y sacarte información. Tampoco des credibilidad a nada de lo que puedan decir los policías. Si estas en el interior de la casa no tienes por que identificarte, este es el caso solo si te cogen en la calle.
Si te dicen que vienen por que creen que estáis robando, explícales que es tu vivienda y que no tiene sentido robar en la vivienda de uno mismo.
Ante todo no te pongas nervioso. Si estas dentro de la casa y ellos en la calle, más tarde o más temprano se irán aunque a veces pueden estar molestando unas
cuantas horas. Hazles saber que conoces la ley y que no pueden entrar sin una orden del juez.

EN LA CALLE

En caso de que la policía te pare, y te pida la documentación para identificarte, no puedes negarte. Si no la enseñas te pueden "retener", lo cual significa que te llevarán a comisaría para identificarte. Si te niegas de forma expresa o te resistes pueden aplicarte el artículo 556 sobre desobediencia a la autoridad. Puedes y debes pedir que te expliquen el motivo por el cual te piden la identificación. Habitualmente suelen hacer preguntas, a las cuales no tienes obligación de responder. En caso de que la policía te quiera llevar a la comisaría debes exigir que te expliquen el motivo (hazlo con mucho tacto), que puede ser para identificarte (si no llevas el DNI encima), cuando tengan motivos para creer que hayas participado en la comisión de algún hecho delictivo, o para evitar la inminente comisión del delito.
Debido a que el delito por el que te detienen es usurpación, al no superar los dos años de cárcel, la policía tomará la identidad del detenido, lo dejara libre e informar al juez. Esto es así al menos si no tienes antecedentes.
Si se te acusa de usurpación, nunca declares contra ti mismo, ni ante la policía ni ante el juez. Te puedes negar a declarar en todo momento. Nunca admitas que has ocupado la casa. En caso de que haya pruebas contundentes contra ti (por ejemplo que la poli te haya pillado con la puerta rota y una palanca en tus manos) niégate a declarar hasta que puedas concertar tu versión de los hechos con el abogado.
En cualquier caso tampoco te preocupes demasiado, a menos que te pillen en el momento de en
trar en la casa o cambiando la cerradura no tendrán ningún delito del que acusarte.
(Para más información ver el artículo de manual de defensa legal en la sección Acción Directa).





TRATANDO CON EL O LA PROPIETARIX

Si has ocupado una propiedad privada tienes la obligación legal de dejar pasar al dueño, que no a la policía, si este lo desea. El impedírselo, puede ser agravante del delito de usurpación. En la practica te aconsejamos que no le abras la puerta a menos que quieras que te echen, mejor habla con el desde la ventana o quedad para tomar un café. Al igual que con la policía no le des ninguna información que pudiera resultarle útil. No obstante, no es mala idea llevarse bien con el propietario. Si este se muestra razonable, puedes explicarle las razones que te han llevado a ocupar su propiedad. Muchas veces el dueño, dado que suponemos que ha abandonado su propiedad por muchos años, no tiene ningún interés en recuperarla inmediatamente. En ocasiones, ni siquiera les interesa llamar la atención sobre el inmueble denunciándoos.
El dueño, para desalojarte, debe presentar una denuncia ante el juez. El juez estudiaría el caso y dictaminaría una fecha de desalojo. Este proceso puede durar entre uno y tres meses, durante el cual podrás permanecer en la casa y preparar otra ocupación. A veces los juzgados están tan saturados que el dictaminar una orden de desalojo puede tardar meses y meses. Y esto si el proceso se mueve por lo penal, si va por lo civil, como en el caso de okupaciones que lleven varios años, el proceso se podrá alargar mucho más.
Si te desalojan y tus pertenencias se quedan dentro de la casa, puedes tener problemas para recuperarlas. Si la policía precinta la vivienda, romper dicho precinto podría ser un agravante en el juicio. Para recuperar tus cosas de forma legal tendrás que tratar con el o la dueñx y confiar en su buena fé. Si puedes entrar por la azotea, recuperar tus cosas y salir por alguna otra finca mejor.

LA LEY

Normalmente te notificaran la orden de desalojo con unos días de antelación. Puede ser que hagan caso omiso de esto y vayan a desalojarte el mismo día en que esta fechada la orden sin avisarte previamente (aunque ellos dirán que han intentado varias veces notificarla sin éxito). Aunque te avisen de la fecha de desalojo pueden presentarse unos días antes o unos días después, no te confíes. Los desalojos suelen producirse entre semana y de madrugada, para cogerte por sorpresa, entre las 5 y las 8 de la mañana son las horas más críticas. Si te cogen desprevenido, ofrece la menor resistencia posible a la policía si quieres ahorrarte alguna que otra ostia y un posible agravante más en el juicio.
Normalmente la policía trae, antes, una orden de entrada en el domicilio para identificar a sus ocupantes, sin esta orden no se puede entrar en el domicilio a no ser que exista un delito flagrante (artículo 18.2 CE: inviolabilidad del domicilio privado). A veces, en esa misma entrada te notifican la orden de desalojo firmada por el juez, dándote unos días para desalojar, y te citan a declarar ante el Juzgado. En esta declaración lo importante es decir que no tienes a donde ir, que lo has hecho por necesidad, que ya estaba ocupada cuando llegaste, que nadie te ha requerido antes (ni la autoridad ni el propietario) para que te vayas y que no has roto ninguna puerta o cerradura o manipulado ningún contador de agua o luz. Entonces es el momento de negociar con el propietario para que retire la denuncia si se ha desalojado voluntariamente el edificio, aun así es posible que el Fiscal continúe con la acusación e incluso se personen otros entes contra ti. Por ejemplo, si tienes

pinchada la luz o el agua es un delito de fraude, etc. Lo recomendable es que si hay varias casas abandonadas el enganche se haga desde una vivienda que no esté ocupada y que sea de otro titular, o decir que ya estaba pinchada, pues te puedes comer el marrón de la luz de varios años enganchada. Lo ideal es decir que ya estaba así cuando llegaste y que no has tocado nada.
El propietario tiene dos vías para desalojarte de su propiedad. La más común es por vía penal haciendo efectiva la denuncia en los juzgados. La otra vía es ejercer una acción reivindicatoria de la propiedad en cuestión por vía civil. Esta segunda opción no conlleva penas e cárcel o multas para los ocupantes, pero sí el desalojo del inmueble.

USURPACIÓN

Tras la reforma del Código Penal en Mayo de 1995 la ocupación de una propiedad publica o privada pasa de estar en una situación de alegalidad a ser considerada delito castigado por la ley. Es una reforma dirigida contra los okupas.
La ocupación se califica de delito de usurpación en el Código Penal:
"Art.245 2: El que ocupare, sin autorización debida, un inmueble, vivienda o edificio ajenos que no constituyan morada, o se mantuviere en ellos contra la voluntad de su titular, ser castigado con la pena de multa de tres a seis meses.".
Esto conlleva una multa que puede ir de 200.000 a 60.000 pesetas, el pago de los daños causados y reclamados por el propietario si los hay (cerraduras, ventanas, desaparición de objetos, etc.). Esto es así siempre que se haga de forma pacifica, si se ha empleado la violencia contra cosas o personas para realizar la ocupación la multa seria de 6 a 18 meses, el doble de cuantía. Si no se paga, la multa podrá transformarse en prisión de mes y medio a tres meses para el primer caso (sin violencia) y de tres a seis meses en el segundo. Tienes que tener en cuenta que cualquier cosa que pueda ser calificada de dañosn en propiedad ajena y que excedan los 300.51 euros (50000 Pts) conllevará una multa de 6 a 24 meses. Y que el uso de la violencia o intimidación contra las personas aumenta la pena a una multa de seis a dieciocho meses.
El impago de las multas conlleva penas privativas de libertad de fin de semana. Un día de privación de libertad por cada dos cuotas no satisfechas.

PROPIEDAD PUBLICA/ PROPIEDAD PRIVADA

Existen diferencias en el proceso legal según ocupes un espacio privado o publico. En el primer caso comúnmente has de ser denunciado por el dueño para que te desalojen aunque también puede denunciarte el fiscal. Sin embargo, para que se ejecute la sentencia de desalojo, es indispensable que el propietario acuda al juez con los papeles de la propiedad.
En la propiedad publica, la administración, no está obligada a ir ante un juez para desalojarte, pudiendo mandar a efectivos municipales en cualquier momento.

CÁRCEL Y ANTECEDENTES

En un juicio, caben dos posibilidades, que te hagan un juicio de faltas, del que si fueras encontrado culpable no te quedarán antecedentes, o un Juicio de PRO.A (Procedimiento Abreviado) con el que si los tendrás. Que el juez se decante por una u otra opción depende del tipo de delito del que se te acuse.
No existen juicios de faltas por usurpación, ya que es un delito penal. Si se celebran faltas en los casos de fraude por manipulación de la electricidad o agua. También te juzgaran por faltas en los casos de desobediencia si esta no es excesivamente grave.
Si te enfrentas a una pena de cárcel inferior a dos años y no tienes antecedentes, puede serte



concedida una "condena condicional". Esto significa que no iras a prisión mientras no vuelvas a cometer ningún delito en un periodo de tiempo de dos a cinco años.
La reincidencia es un agravante de la pena, y se produce por cometer delitos de la misma naturaleza antes de que cumplan los antecedentes. Serías reincidente en el caso de que se te juzgara dos veces por usurpación, pero no, por ejemplo, sieres juzgado una vez por robo y otra vez por delitos contra la salud pública.

RESISTENCIA

La resistencia y desobediencia violentas a la autoridad están penadas por los artículos 550 y 551 del Código Penal):
"Art. 550: Son reos de atentado los que acometan a la autoridad y sus agentes o funcionarios públicos, o empleen fuerza contra ellos, los intimiden gravemente o les hagan resistencia activa también grave cuando se hallen ejecutando las funciones de sus cargos o con ocasión de ellas".
"Art. 551: Los atentados comprendidos en el artículo anterior serán castigados con las penas de prisión de dos a cuatro años y multa de tres a seis meses si el atentado fuera contra la autoridad y de prisión de uno a tres años en los demás casos".
La resistencia y desobediencia pacificas a la autoridad se penan como sigue:
"Art. 556: Los que, sin estar comprendidos en el articulo 550, resistieren a la autoridad o sus agentes, o los desobedecieren gravemente, en ejercicio de sus funciones, serán castigados con la pena de prisión de seis meses a un año.".
En el Código Penal aparecen los delitos de calumnia e injuria que pueden aumentar la pena.
En el caso de que se produzca el desalojo por parte de la policía y se precinte la casa la pena en caso de que se vuelva a okupar aumenta puesto que se aplicará la desobediencia a la autoridad pública del Art. 556.

COMO ABRIR UNA CERRADURA

Necesitas un equipillo para abrir cerraduras. Si conoces a un cerrajero, pues de fábula, se lo pides y listo, pero si no, no pasa nada, es factible hacerte uno, si tienes acceso a una afiladora, (puedes usar una lima pero tardaras la tira). Lo que necesitas un kit de llaves allen. Deberán de ser lo suficientemente pequeñas para poder entrar en el agujero de la cerradura Ahora tuerce el final de la allen en un delicado ángulo (ni se te ocurra hacerlo de 90 grados) Después, agarra tu allen doblada y alísala con la afiladora o la lima hasta que este lo suficientemente redondeada, ya que si no enganchara dentro de la cerradura. Prueba tu herramienta en el mango de la puerta de alguna cerradura para comprobar que se desliza bien. Entonces, es cuando el desatornillador entra en juego. Debe ser lo suficientemente pequeño como para que lo puedas introducir conjuntamente con la allen en la cerradura, uno encima del otro. El tema estriba en meter nuestra allen y presionar para que el espacio entre el pasador superior y el inferior este a nivel con la pared cilíndrica. Ahora, si empujas un pasador, su tendencia es retroceder, ¿a que si? es entonces donde entra el desatornillador. Inserta el desatornillador en el agujero y gira. Esta tirantez aguantará los pasadores "resueltos" de volver a retroceder. Ahora trabaja desde atrás de la cerradura hasta el inicio, y cuando te lo pases oirás un click, el desatornillador girara libremente y la puerta abrirá. No te desmoralices en tu primer intento. Probablemente te llevara de 20 o 30 minutos tu primera vez. Después, mejoraras con la práctica.



LAVADORA A PEDALES

Materiales:
- lavadora vieja, que no funcione.
- bicicleta vieja.
- taladro.
- masilla para hacerla hermética.
- eje.
- pistón de bicicleta (grande).



Hacer un agujero en la carcasa de la lavadora por la parte de atrás, en el centro, para que coincida con el eje del tambor de la lavadora. Unir un eje suplementario desde fuera al de la lavadora; unir a ese eje el piñón de bicicleta y a éste la cadena de la bicicleta que con anterioridad habremos puesto sobre un soporte, sin ruedas.
¡¡Voila!!, lavadora autopropulsada, libre de energías contaminantes y sano ejercicio (aunque quizá un tanto aburrido); para mejorar el diseño, añadir al manillar de la bici un soporte para leer tu revista o libro favoritos.

FILTRO DE AGUA

LA ERA ECOLÓGICA

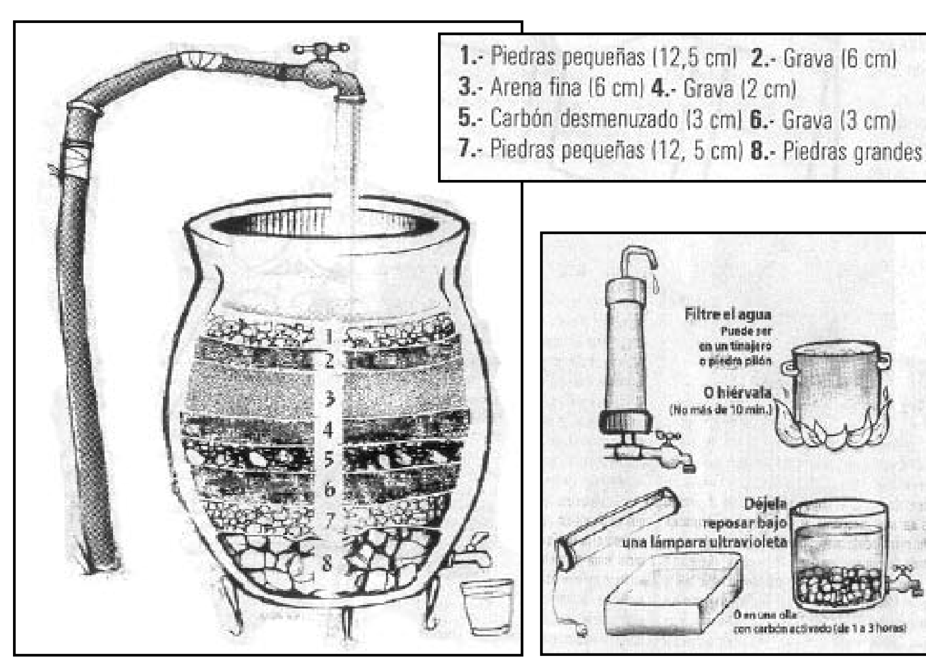
Ya sea por contaminación o ausencia de servicios de acueducto, el agua sucia e insalubre continúa siendo uno de los mayores problemas que afrontan lxs habitantes pobres, tanto del campo como de la ciudad, para quienes resultan prohibitivos los precios de los filtros convencionales.
La llegada del cólera y la existencia de otras muchas enfermedades gastrointestinales provocan cada año gran número de muertes, sobretodo en la población infantil. En estos casos, no bastan con hervir el agua, pues en ella quedan una serie de partículas sólidas que es necesario eliminar.
Para aquellxs campesinxs que toman el agua de quebradas o charcos contaminados o lxs habitantes de los barrios que se surten por camiones de reparto, este filtro representa una alternativa válida y segura. Usted puede construir su propio sistema de "purificación de agua" en una simple tinaja de barro, colocando capas sucesivas de piedras, grava, arena y carbón molido.
Asegúrese que la tinaja que usted escoja sea lo suficientemente grande como para contener en su parte superior la cantidad de agua necesaria para el uso familiar. Con un taladro y mucho cuidado deberá abrir un agujero en la parte inferior de la tinaja para colocar la llave de paso. Las proporciones de la tinaja deben permitirle maniobrar a la hora de enroscar internamente la llave. Resulta conveniente colocar empaques de goma y teflón en la rosca, teniendo cuidado de no apretar excesivamente pues existe el peligro de rajar la tinaja.
Este sistema, recomendado por las Naciones Unidas, lo vimos en acción en el Colegio "Verde de Villa" de Leyva, Colombia. Allí la tinaja tenía cerca de un m. de alto, por unos 50cm de diámetro y estaba sobre una base de madera que servía de protección, a una altura cómoda para usarse.
En el Centro Campesino Macuchíes, en el Estado Mérida, vimos una variación de este sistema de filtro. Allí utilizaban un tubo de plástico adosado a una columna, con idéntico resultado.



¿CÓMO POTABILIZAR EL AGUA?

El agua que llega a las tuberías de nuestros hogares contiene una gran cantidad de bacterias, sólidos suspendidos y sustancias químicas peligrosas que ponen en riesgo nuestra salud. Para potabilizarla es recomendable combinar varios métodos de purificación.

Una lámpara ultravioleta, a la venta en cualquier tienda de lámparas y bombillas, es un buen complemento por su acción bactericida, y el carbón activado utilizado para purificar el agua de las peceras, que se puede adquirir en las tiendas de mascotas, ayuda a eliminar químicos perjudiciales.





HACER UNA ESTUFA CASERA

En caso de que no quieras consumir electricidad o de que no tengas la posibilidad de conseguirla porque vivas en un lugar al cual no llega el tendido eléctrico, puedes crear una estufa para calentar un espacio cerrado con leña de manera muy fácil.

En cualquier ferretería o grandes almacenes puedes encontrar estufas cilíndricas de hierro para este fin, pero como se trata de fomentar que la hagas tu mismx vamos a dar algunas ideas:

- Lo más simple sería un sistema similar al que se usa para hacer barbacoas (veganas eh! que los pinchos de calabacín están que se salen), que consiste en crear calor a partir de carbón vegetal. Tendrías que prepararla fuera de la casa y cuando el carbón esté al rojo vivo apenas desprende humo y podrías meter las brasas incandescentes en casa para calentar. Consume mucho oxígeno y libera mucho monóxido de carbono, así que ojo con quedarte dormidx sin ventilación.
- Algo más currao sería crearte una estufa fija con una salida de humo y un depósito con apertura y cierre donde meter la leña para que se concentre el fuego.

Para hacerlo necesitarás nociones básicas de soldadura y trabajo en general con metal (cortar, uso de radial...). Como estructura básica podemos usar un bidón metálico, que los hay de diferentes capacidades, y podemos encontrarlos en desguaces o en lugares donde los usen y tiren, ahí que vigilar que el bidón no haya sido usado para almacenar combustible. El mejor que podemos encontrar es el que se usa para almacenamiento de piensos de animales. El sistema sería el siguiente:
-En caso de que tenga tapa, nos ahorramos el tener que hacérsela nosotrxs, si no tuviese y estuviese abierto por uno de sus lados tendríamos que fabricársela, nos bastaría con una chapa que cortemos con las medidas del diámetro del círculo, esta chapa iría a su vez cortada transversalmente dejando un semicírculo más pequeño y otro mas grande, el pequeño iría soldado al bidón y unido con bisagras al otro mas grande que es el que haría de tapadera (las bisagras irían soldadas a su vez), teniendo que soldarle también un asa en su parte superior para facilitar su apertura y cierre. Esta tapadera deberá encajar lo mejor posible con el bidón, ya que su función cuando esté cerrada será no permitir la salida de humo, y el hecho de poder abrirla es debido a que por esta apertura introduciremos la leña.
Para que la leña no caiga hasta el suelo del bidón subdiviremos éste en 2 compartimentos de una manera muy simple, construiremos con varilla un enrejado circular que corresponda a un diámetro ligeramente inferior que el del bidón, y atravesaremos el bidón con dos varas de hierro gruesas de lado a lado, a una altura un poco por debajo de la mitad de la altura total del bidón, quedando ambas varas paralelas, una más a la izquierda y otra más a la derecha. Estas varas serán el soporte sobre el cual descansará el entramado de rejilla, sobre el cual a su vez prendera la leña.
El compartimento que nos queda abajo tiene la función de ser el depósito de la ceniza, por lo que le tendremos que hacer una puerta cortando un cuadrado de chapa al bidón desde abajo, para que cuando abramos esta apertura podamos arrastrar la ceniza hacia fuera. Esta apertura tendremos que hacerle un sistema de puerta, usando para ello la misma chapa que le cortamos ya que esta es ideal pues tiene justo las medidas del hueco y la curvatura del bidón. Para que abra y cierre podemos emplear un sistema de bisagras que irían soldadas al bidón y a la puerta que estamos construyendo, teniendo que hacerle un cierre en el lado opuesto de las bisagras, que puede consistir en un simple sistema de ganchos, o bien soldando dos guías a modo de persiana pudiendo subir y bajar la trampilla encajando en estas guías, en este sistema no nos haría falta cierre. En ambos casos hemos de soldar un asa para abrir y cerrar la puerta.
Otra función que desempeña esta apertura inferior, además de facilitar la limpieza de la ceniza, es que cuando esté empezando a prender la leña la combustión necesita oxígeno por lo que mantendremos la puerta abierta hasta que el fuego se haya consolidado, después podremos cerrarla.
Por último, lo más importante, el humo necesita un sistema de salida que de al exterior, para ello en la parte superior trasera, osea la opuesta a la que usaremos para abrir la puerta del compartimento inferior, y la tapadera superior por la que metemos la leña.
El sistema que usaremos para esta salida de humo será un tubo metálico que se introducirá en el bidón a través de una apertura que debemos hacer nosotrxs mismxs cortando un circulo en la chapa del bidón. Este circulo tendrá un diámetro ligeramente superior al diámetro del tubo que introduciremos, teniendo en cuenta que tampoco puede quedar muy holgado ya que posteriormente lo sellaremos mediante soldadura.
El tubo debe hacer un ángulo con el bidón de 45º o 60º, nunca de 90º ya que el humo no avanza sino que revoca hacia atrás y se condensa. Todos los cambios de dirección que tengamos que hacerle al tubo deberán hacerse con codos de 45º por esta misma razón, y una vez en el exterior el ultimo tramo de tubo debe quedar hacia arriba en ángulo vertical al suelo para que el humo suba. Para que no se nos cuele agua hemos de construirle un tejadillo o bien comprar uno fabricado.


ALIMENTACION
RECICLE
HORNO DE BARRO
EL HUERTO
CHICHA DE MAIZ
SUSTITUCION DEL HUEVO
VEGANISMO
ALIMENTOS NATURALES

RECICLE

Cuando hablamos de punk y diy creo que es necesario también hablar de recicle. Para mi el punk es una forma de vida basada en una actitud y una lucha diaria. Tal y como yo entiendo esta lucha se trata de destruir y construir a la vez, destruir su asquerosa autoridad construyendo nosotrxs mismxs nuestrxs propias vidas. Y a mi forma de ver currando 8 horas todos los días para alguien a quien repudias para poder pagar el alquiler a alguien a quien odias también te roba tantas energías y tiempo que es imposible que construyas tu propia vida, al menos yo no podría. Por ello veo importante el poder hacer las cosas por ti mismx , sin necesitarles, okupando, formando cooperativas de trabajo, reciclando aparatos, muebles, comida, empleando tu tiempo y energía no en currar para ellos para que te den un sueldo que igualmente vas a gastarte en pagarle a ellos el alquiler y comprando en sus grandes supermercados, sino empleando tu tiempo y tu energía , tu vida, en tirar abajo sus puertas y ocupar sus casas, en crear nuevas formas de trabajo basadas en la autogestión , cooperación, horizontalidad, en no consumir en sus tiendas ni mercados, robando o recogiendo lo que tiran, aprovechando lo que desaprovechan, divirtiéndote y afirmándote, creando tu propia cultura, eligiendo tu propio camino, con todo el tiempo del mundo para pensar, reflexionar, equivocarte, todo ese tiempo que pretenden robarte y que siempre ha sido tuyo.
Por eso veo necesario hablar del recicle, lo típico que te suelen decir los aburguesados es que quien no curra no come, ¡y una mierda! Yo no curro y como, y hay es donde entra la importancia del recicle. Por experiencia propia puedo decir que dos personas gastamos en comida unos 40 euros al mes o incluso nada reciclando y comprando solo los productos que no podemos reciclar como la sal o el aceite, que además siempre que puedas también es posible robarlo. Todo lo que son verduras de todo tipo se pueden reciclar en cualquier mercado popular. Todos los días a las 2 o 3 de la tarde aproximadamente, cuando cierran las fruterías y verdulerías del mercado, tiran toda la verdura y fruta que no van a poder vender al día siguiente. En su mayoría esta perfectamente comestible y la tiran porque esta demasiado madura o porque tiene alguna imperfección o esta picada o rota por algún sitio. Muy pocas cosas de las que tiran están podridas, y bueno las que veáis que lo están pues no se cojen y yasta. En muchos mercados te la dan directamente los comerciantes si son enrollaos y en otros las dejan metidas en cajas por el suelo o las tiran a los containers de basura del mercado. En este segundo caso basta con que cojas un par de cajas vacías y vayas seleccionando y recogiendo lo que esté mejor de cada basura o cajas del suelo. No es mala idea llevarte un carrito de supermercado, porque te sorprenderá la de comida que se puede reciclar.
En el CSOA Casas Viejas hemos llegado a hacer comedores para 100 personas con toda la verdura reciclada en tan solo un día yendo a los dos grandes mercados de Sevilla. Los días que más tiran son los sábados, ya que el domingo cierran y mucha verdura para el lunes no estaría presentable para la venta. Otros sitios donde reciclar pueden ser los supermercados cuando cierran por la noche. Se trata de lo mismo, mucha comida o envases por estar un poco defectuosos o rotos no se pueden vender al publico, el consumidor hoy en día es muy exquisito en occidente mientras en otros países la gente muere por falta de papeo, o justo ese día caducan con lo cual los tiran a la basura de enfrente del super, en la cual si rebuscas en las bolsas que han tirado encontraras mogollón de papeo. Aprovecha los apagones, se les apagan las neveras y tiran congelados a sako. En muchos sitios disponen de sus propios contenedores privados y es imposible acceder a ellos y en otros como en el Opencor de mierda hacen lo que ellos llaman “mermas” que consiste básicamente en si no se vende que no se lo coma nadie. Tienen trituradoras de basura en las cuales mezclan carnes, café, lácteos, y lo que sea, que van a ser tirados, o bien premezclan todo a mano, así que si te da por mirar en las bolsas que tiran para ver si puedes reciclar algo te encontraras un



potingue asqueroso del que es imposible reciclar nada. Algo mas rápido es mojar los deshechos con agua del cubo de la fregona o echarle lejía sobre las bolsas con la intención de que así no se creen hábitos de recicle en las puertas de sus pudientes establecimientos. Esta practica esta empezando a ser utilizada también en algunos Día y Supersol.

En Sevilla al menos con el que mejor experiencia tenemos es con el Lidl ya que tiran todo tal cual sin romperlo ni mezclarlo y puedes irte a casa con pan bimbo y bases de pizza para una semana. Con esas mismas bases y las verduras que has pillado en el mercado puedes hacerte unas pizzas anarkovegetas ke cualkier askeroso Pizza-hut asesino envidiaría, además en un horno reciclado de la calle, en el CSOA tenemos ya 4 y en la vivienda 2 o 3 con los que a épocas hemos hecho pan artesanal. Y es que no se limitan a tirar comida sino que puedes encontrarte desde frigoríficos hasta cocinas de 4 fuegos completamente usables. La gente “normal” tira de todo porque salen nuevos modelos y cada cierto tiempo el afán consumista les obliga a gastarse sus sueldos en aparatos nuevos más bonitos y que pitan mas armoniosamente, para tirar los antiguos pasados de moda y que no van a llamar la atención cuando vengan las visitas. Y el pez que se muerde la cola, ese absurdo consumismo implantado nos da cobertura a los anticonsumistas que con esa casa abandonada podemos montar un centro social autogestionado, con esos tablones de la basura un escenario donde montar conciertos , con esos hornos y comidas nuestros comedores populares demostrando que es posible hacer las cosas por nosotrxs mismxs, que la causa de la pobreza no es la falta de recursos pues estos acaban en los basureros todos los días, que este sistema caerá por su propio peso, y que mientras tanto nosotrxs seguiremos siendo punks y recogeremos sus sobras para transformarlas en autogestión. D.I.Y. JODE AL SISTEMA.



TU BASURA NO ES BASURA

INSTRUCCIONES PARA DEJAR MUEBLES EN LA CALLE

Cuando tires un electrodomestico ponle un papel explicando si funciona o no.

-Si el mueble tiene varias piezas ponlas todas juntas.

-Intenta no estropear el mueble al sacarlo a la calle



GRACIAS A LA BASURA QUE ME HA DADO TANTO!!!

LOS PALOS

En nuestro caso, serán palos de Acacia de 1,30 mts de largo. Irán enterrados en el suelo. Pero pueden ser caños de hierro, fibrocemento, cemento, tirantes de madera, etc. En nuestro caso, van enterrados, pero pueden ir sueltos, sobre mosaico, cemento, contrapiso etc. En este caso, deben llevar tensores cruzados para que no se bambolee.

LA BASE

Puede ser de chapa, concreto, hormigón, madera,... En nuestro caso, será de madera (fenólica). En todos los casos, lo importante es el aislamiento, para que no se pierda el calor y para que no trabaje esa base (dilatación-contracción).

¿CÓMO HICIMOS NOSOTROS ESTE AISLAMIENTO?

En primer lugar, tomamos una base de ladrillos comunes asentados en barro. Luego, levantamos, siempre asentado en barro un perímetro de un ladrillo en todo el cuadrado, formando una "piletita" de unos 5 cm. de profundidad, que luego llenaremos con sal gruesa (algunos le mezclan vidrio molido). A continuación formamos sobre la sal gruesa otra capa de ladrillos (pueden ser comunes o tejuelas refractarias asentadas en barro). Ésta última será la base del horno donde apoyaremos las pizzas, empanadas, pan,...

EL BARRO

El barro, para usarse, debe ser confeccionado de la siguiente manera, con tierra negra. Incorporar pasto seco, bosta de herbívoro (por ej.: caballo o vaca); dejarlo fermentar no menos de 15 días. Todo este procedimiento redunda en el funcionamiento del horno. Tomar bolsas tipo consorcio y guardar allí el barro antes de usarlo.

LA BÓVEDA

El principio de la bóveda es el que desvía el peso vertical en empujes laterales oblicuos, los cuales se transmiten de cada hilada a las subsiguientes, formando un sistema de equilibrio estable. El no entender el funcionamiento de este principio hará fabricar un horno alargado en forma de huevo, dado que estos constructores temen que se caiga el horno en construcción.
Estos hornos "huevos" son muy comunes en las zonas rurales de San Juan y Mendoza. La estética de los mismos es agradable. Para que la bóveda sea "perfecta" luna semiesfera lo único que debemos hacer es fijar en el centro de la base un clavo que sostiene un hilo, marcando el radio externo. Para indicar el radio exacto es práctico hacer un nudo grueso y dejar un poco de hilo para sostenerlo en cada hilada con la mano.
Preparado todo esto, agrupar la mayor cantidad (unos 150) de medios-ladrillos. Esta tarea se realiza en el campo, visitando un fabricante, y generalmente lo regalan. Ya preparado el barro, comenzamos a pegar la primer hilada, e ir marcando con el nudito la posición de cada ladrillo. No olvidarse de **dejar un espacio vacio en lo que va a ser la boca**. Ya podemos ir probando las bandejas que vamos a usar, también ir imaginándolas.

PARA TENER EN CUENTA

- No es necesario mojar los ladrillos.
- No es necesario cargar con mucho barro para pegar los ladrillos. Sólo el barro es para asentar.



- Ya en la segunda hilada debemos darle una pequeña inclinación hacia el centro (unos 30º).
- Cada uno de todos los ladrillos debemos medirlo con el nudo del radio.
- Podemos hacer la bóveda en dos días, para dejar secar las hiladas inferiores.
- El barro debe estar bien plástico, ni chirle, ni duro.
- La boca es una dificultad. Será redonda en la parte superior, para evitar pérdida de calor.
- Una alternativa es realizar un arco con ladrillos enteros, siempre con el principio de bóveda.



- La chimenea debe ir en el lado opuesto de la boca, es decir, en la parte de atrás del horno.Debe ir al 75 % de la altura total y con unos 10 cm. de diámetro aproximadamente.
- El revoque: el mismo barro para asentar los ladrillos es el que usaremos para revocar.
Es importante dejar dos o tres días el horno sin revoque, para que se seque un poco la construcción; luego es bueno ir aplicando capas muy finas y varias, hasta lograr un buen espesor (2,5 cm.). Una vez "seco", habrá que protegerlo de la lluvia para alargar su vida útil.
- El fuego: una vez seco llegará el momento de prenderlo. La leña debe ser ligera, nada de troncos gruesos. Los cajones de manzana son buenísimos. También se puede prender con ramas secas que quedan después de las podas; funciona muy bien.
- Primero: colocar papel de diario esponjado; segundo: llenarlo de madera ligera y ordenar bien la leña, para que se llene bien; tercero: dejar abierta la chimenea y boca, para permitir el ingreso de aire. A continuación, prender el fuego y dejar que se consuma; tiene que verse una linda hoguera. El interior del horno se pondrá negro y si el fuego fue suficiente, el "techo" tiene que ponerse blanco; esto indica que ya está.
- Antes de poner algún alimento, tire un papel seco y arrugado; si se prende de inmediato, está muy caliente, así que, espere. La temperatura ideal es cuando el papel tiende a prenderse. También, para saber si la temperatura es la adecuada, se puede probar con un puñado de harina: si queda blanca, está frío; si se dora, está perfecto; y si se quema, está demasiado caliente. (Si está pasado de temperatura, se puede barrer el horno con una escoba mojada).
- Es hora de tapar la chimenea. Yo lo hago poniendo un medio ladrillo y sellándolo con barro.
- Limpiar (barrer el horno) de cenizas, colocar el alimento a cocinar y cerrar la puerta (puede ser una chapa sostenida con un palo).
- Para sellar las posibles pérdidas de calor por la puerta y la chimenea, se puede colocar una arpillera enroscada y mojada.
- Para hacer las chapas (fuentes) donde ponemos los panes y empanada:, las mejores chapas se hacen con latas de 4 litros de aceite; se desfondan, se abren y quedan planas y rectangulares . Si se quiere, se les hace un bordecito con la pinza y listo!. Luego se queman y quedan espectaculares.

EL HUERTO

Estás hart= de pagar por las hortalizas, o de saber que lo que te comes se ha cultivado con productos anti-naturales y cancerígenos, o de beneficiar a las grandes empresas que explotan y engañan a los agricultores, o de que te sepan los productos vegetales a plástico. Por todo esto y mucho más considero que es bueno tener tu propio huerto y cosechar el mayor número de hortalizas y demás que se pueda. Ganarás en salud y también les cortarás un ingreso más a los empresarios. Si tienes sitio (no importa si es poco, ya sabemos todos que menos da una piedra), aprovéchalo y cultiva.

PRIMEROS PASOS

El compost: esta es una materia orgánica en descomposición, o sea, alimento para las plantas. Para hacerlo, sigue estos pasos: busca un sitio a la sombra; es importante que no le de el sol (se seca y es malo). Debe estar sobre suelo de tierra, no sobre cemento o variantes, y siempre al aire libre y protegido del viento. Removemos la base de la tierra y empezamos a depositar materia orgánica que se descomponga rápidamente (hojas de árboles, pequeñas raíces, ramas, serrín, peladuras y restos de fruta, verdura, hortalizas, excrementos de animales de granja…) Pero todo esto debes mezclarlo con tierra (un poco, si te pasas la mezcla sería muy pobre; hecha más excremento que tierra, entendiendo por excremento, la materia orgánica). El montón de compost no debe ser demasiado grande (1´5 mts. de alto y 1´5 mts.de ancho, como máximo). Se puede hacer más pequeño o si se necesita más, hacer varios montones separados. Después debes mojarlo, pero sin encharcarlo, y removerlo bien para mezclarlo. Deberás repetir esto cada 1 o 2 semanas, durante 2 meses aproximadamente.

Importante: Espera a tener todo el montón hecho para mezclarlo y mojarlo porque una vez hecho esto, ya no es bueno añadir materia orgánica (tendría parte descompuesta y parte no). Por eso es bueno hacer varios montones progresivos; así cuando se te acaba uno, tienes otro listo. Cuando el compost esté listo, si tiene lombrices es bueno, no las quites. Si tiene bicho bola, mucho mejor.

El terreno: Debes preparar la tierra antes de sembrar nada en ella. Para ello, cava o labra la tierra con unos 20 o 30 cmts. de profundidad. Remueve bien la superficie. Quita los cristales, metales, trozos de escombro… y tíralos. Las malas hierbas que hallas quitado no las tires, sé un poco listo y para el compost. Deja el terreno llano, pero no completamente liso, para que se airee. Espera 15 días para que la tierra se oxigene. Plántala después de este tiempo y, si tienes compost, échale por encima (como mantillo); si no, espera a que esté listo para echárselo.





LA HUERTA ORGÁNICA

Es una forma natural y ecológica de producir hortalizas sanas durante todo el año. Para hacerlo, se necesitan un buen trabajo de la tierra y respetar tres fundamentos principales: acondicionamiento de plantas, rotación adecuada y abonos orgánicos. Además de esto, una huerta requiere: buena exposición al sol, cerco perimetral, fuente cercana de agua, semillas y herramientas. Una familia de cuatro o cinco personas puede obtener verduras frescas para su consumo en 100 mts. de terreno. La mitad del espacio la ocuparemos con tablones de verdura, a lo que llamaremos "huerta orgánica intensiva". El resto lo dedicaremos a cultivos menos intensivos (maíz, zapallo, porotos, habas,…), a los que llamaremos "chacra".

La "huerta orgánica intensiva": Cuatro o cinco tablones de verdura son suficientes para abastecer a una "familia tipo". ¿Cómo preparar estos tablones o canteros?. Una vez que el terreno esté limpio de yuyos, cascotes y vidrios, marcamos los tablones con estacas e hilos. Para caminar sin problemas, conviene dejar senderos de 30 ó 40 cm de ancho entre los canteros. Aconsejamos no dar vueltas a la tierra, ya que la mejor, por poca que sea, es la superficial. Procederemos así:

1- Hacer una zanja de 30cm de ancho y otros tantos de profundidad.
2- Dejar la tierra de la zanja en la cabecera.
3- Hacer cortes de unos 5cm de panes enteros de tierra; sin modificar la posición que tenían, los colocamos en la zanja anterior. De esta forma, trabajaremos todo el tablón.
4- Rellenar la última zanja con la tierra que sacamos de la primera. Desmenuzar los trozos grandes de tierra con la azada y aquéllos que no podamos desmenuzar, los dejamos al costado del tablón.
5- Rastrillar para dejar la superficie pareja. Con los tablones preparados, ya podemos sembrar.

La siembra: si es directa, las semillas grandes, fáciles de , manejar y fuertes para germinar, se siembran directamente en el lugar en que crecerán. Es el caso del zapallo, zapallito, maíz, poroto, acelga, espinaca y remolacha. También algunas semillas pequeñas, como la zanahoria, perejil, rabanito, escarola, lechuga, etc., pueden sembrarse directamente.

Siembra en almácigos: La mayoría de las semillas chicas, más delicadas, deben tener cuidados especiales hasta que sean colocadas en su lugar definitivo: se simbran en almácigos. Así ocurre con el tomate, pimiento, cebolla, repollo, coliflor, apio, lechuga, puerro y berenjena. Los almácigos pueden hacerse con cajones de madera. Se coloca en ellos tierra gorda, bien refinada, y se ubican sobre ladrillos en un lugar abrigado y con luz. Así podremos ir cuidando las plantitas a medida que crezcan, sin que les falte agua y protegiéndolas del frío o calor excesivos. Ya cuando tengan tres o cuatro hojitas o el tallito alcance el grosor de un lápiz, estarán listas para ser trasplantadas al lugar definitivo de cultivo.

Asociación de plantas: significa sembrar o plantar juntas aquellas plantas que, por un motivo u otro, se complementan, beneficiándose entre sí. Así produciremos alimentos que imitan a modelos de la naturaleza, donde ciertas plantas crecen mejor estando en compañía de otras. Sin embargo, como ocurre con las personas, no todas se llevan igualmente bien, por lo que debemos aprender a conocer las buenas y las malas compañías entre los vegetales. Ejemplo de buenas asociaciones son las plantas de maíz (remolacha y zanahoria) y verduras de hojas (lechuga, escarola, espinaca), que extraen nutrientes de diferente profundidad. Algunas plantas repelen los insectos, mientras que otras hospedan insectos beneficiosos para ellas. Ejemplos de esto son puerro o cebolla con zanahoria, albahaca con tomate y remolacha con repollo. Conviene asociar plantas de diferente especie en cada tablón, ya que así se aprovecha mejor el espacio, las plantas no "compiten" entre ellas, se defienden mejor de las malezas y se logra un efecto protector frente a las plagas.

Rotaciones: no todas las plantas se comportan de la misma manera con la tierra. Las distintas

especies tienen "preferencias" por algún nutriente en particular. Algunas, incluso, pueden mejorar la fertilidad de la tierra. Rotar significa "armar" adecuadamente diferentes cultivos en el tiempo. Un ejemplo de rotación en la huerta orgánica intensiva es el siguiente: legumbres como habas, arvejas y porotos aportan fertilidad a la tierra. Son imprescindibles en la rotación si queremos obtener verduras de forma continua. Las rotaciones nos permiten evitar enfermedades y plagas, conservar la fertilidad de la tierra y tener hortalizas todo el año.

Abonos orgánicos: otra forma de mantener la fertilidad es incorporar a la tierra abonos orgánicos. Éstos, sumados a una adecuada rotación y asociación de plantas. Lo llamamos "compuesto" porque se logra con la mezcla de restos orgánicos (residuos de yuyos, paja, ceniza…) y tierra. Es, por tanto, un abono que podemos obtener de forma casera. En pocos meses se convertirá en un abono "rico" con el que las plantas se alimentarán. Hay que regar la pila para asegurar una buena cantidad de humedad y protegerla con algún material (plástico o chapa), para evitar que las lluvias perjudiquen la "fermentación" del preparado. Algunas variantes para hacer el abono compuesto:

1- En pozo: acumulamos los desechos en pozos o zanjas. Este sistema no es apto para zonas secas; en cambio, en zonas húmedas es recomendable, aunque sólo en verano, ya que en invierno el exceso de humedad cubre el preparado.

2- En tacho: necesitaremos un tacho de 200 litros, sin tapa, sin fondo y con agujeros en toda la superficie. Para mayor comodidad, podemos asentarlo sobre ladrillos, dejando un espacio (que taparemos con madera), por donde extraeremos el compuesto más adelante. Vamos tirando en él, todos los días, los restos de cocina (hierba, cáscara…), hojas, pastes, yuyos con raíces… Cada cierto tiempo, agregaremos una capa de tierra y removeremos con la horquilla para airearlo. Por último, taparemos el tacho para que no le entre agua de lluvia.



Separación del abono: Para separar el abono usaremos una horquilla o una zaranda de 1cm de malla. Obtendremos así tres tipos de materiales: uno más grueso, formado por el material aún no descompuesto, con el que iniciaremos una nueva abonera; uno mediano, que no atraviesa la zaranda, el cual usaremos como capa protectora del suelo y entre las plantas y llamaremos "abono de superficie", que, además de funcionar como abono, evitará que crezcan yuyos y que la tierra se reseque; otro material más fino y grumoso, que podemos utilizar como capa superficial de los almácigos y en los tablones. Antes de la siembra de verduras, trabajaremos el tablón con la horquilla (superficialmente) y le incorporaremos, aproximadamente, una carretilla de abono cada 465m cúbicos de tierra. Luego rastrillamos para dejar que el abono se incorpore.

Además de aumentar la fertilidad de la tierra por medio de las rotaciones, podemos aportarle fertilidad adicional con la incorporación de abonos compuestos. También las verduras asociadas se beneficiarán entre sí y aprovecharán de forma equilibrada esa fertilidad. Con estos elementos



obtenemos una producción continua y, aunque la tierra no descansa, no pierde su riqueza.

La chacra: hemos llamado así a un modelo de producción donde los cultivos no crecen aislados, sino "asociados", complementándose unos a otros. Estos cultivos pueden ser, por ejemplo, maíz, zapallo y poroto, a los que puede unirse la mandioca, o también, papas y habas. No necesita una gran preparación del terreno ni mucha agua para el riego.

En primavera, cuadricularemos el terreno para que no entren animales, con alambre liso o hilo de plástico, sosteniéndose con estacas o con los materiales que encontremos. Cuando la mata de maíz tiene 30 cm. de alta, hay que arrimarle tierra con la azada o la pala. En la misma operación, sembramos porotos al pie de cada mata de maíz, y entre éstas, donde está acumulada la materia orgánica, sembramos el zapallo; y regamos.

En otoño, picaremos las cañas de maíz con machete y las amontonaremos entre los tocones (raíces y pies de la caña de maíz) que han quedado. Se pican los tocones con la pala o, mejor aún, con el pico. Se puntea la tierra, siguiendo la línea de esos mismos tocones, haciendo franjas de 30 ó 40 cm. Entre esas franjas, se mantendrá la distancia de 1'4m que teníamos entre maíces. En las franjas punteadas, sembramos habas o acelgas. Cada franja nos da para dos líneas de habas.

ALGUNOS PREPARADOS PARA CONTROLAR INSECTOS

Solución de tabaco: macerar 60 gramos de tabaco en 1 litro de agua, agregándole 10 gramos de jabón blanco. Pulverizar diluido en 40 litros de agua.

Alcohol de ajo: licuar 4 ó 5 dientes de ajo, ½ litro de alcohol fino y ½ litro de agua. Colar y guardar en frío.

Solución de kerosene y jabón: hervir 25 gramos de jabón blanco en 1 litro de agua, hasta diluir. Mientras hierve, añadir el kerosene. Mezclar enérgicamente hasta lograr una emulsión cremosa.

CHICHA DE MAIZ

INGREDIENTES PARA PREPARAR 100 L. DE CHICHA

10 kg de wiñapo (harina de maíz germinado), 2-4 kg de azúcar y/o miel de caña, agua, leña, una olla grande, una tinaja, algún barrilete.

CÓMO SE HACE EL WIÑAPO

1.- En una olla, pones 10 kg de maíz entero en remojo.
2.- Al día siguiente, lo escurres y lo extiendes en el suelo, entre dos plásticos.
3.- Cuando las raíces de los granos ya tienen 1-2 cm, se ponen a secar al sol unas horas.
4.- Se muele para que quede una harina gruesa, con cascaritas y todo.



CÓMO SE HACE LA CHICHA

1.- Calentar la olla llena de agua en el fuego, con unos puñados de harina, para dar ambiente.
2.- El agua está caliente (podemos aguantar los dedos dentro un rato). Separamos unos 80 litros de agua en un bidón o una tinaja y le agregamos más de la mitad del wiñapo.
3.- Ya tenemos el rak'y (la mezcla). Tras dos horas de reposo, se distinguen tres capas, las cuales separamos: el upi (la parte más líquida, como mosto), la keta o arrope (como una sopita espesa de harina) y, en el fondo, el janchis (el grano de maíz y la parte gruesa.)
4.- Hemos extraído por separado el upi (unos 60 litros), la keta (unos 5-10 litros) y el janchis; a éste último, le agregamos 60 litros de agua hirviendo y el resto del wiñapo. Llamamos a esta nueva mezcla punu.
5.- Al cabo de dos horas, repetimos el paso número 3.
6.- Ponemos la keta en la olla y la hacemos hervir varias horas, para que vaya espesando. Cuando se ha reducido a la mitad, le agregamos algo dulce, como la miel de caña, panela o azúcar (varios kilos, a ojo), y sigue hirviendo (hasta que quede como un volcán, haciendo "blup, blup!") Un consejo: es muy rico probar la espumilla que flota, agridulce.
7.- Retiramos el potingue, que parece caramelo, por lo que lo llaman misqi keta (arrope dulce), y lo dejamos enfriar.
8.- En la olla grande, ponemos todo el upi (la parte más líquida) y lo hacemos hervir unas horas, con un poco de azúcar o miel, hasta que evapore unos tres dedos.
9.-Al día siguiente, cuando están las dos partes frías, se juntan (o sea, upi + misqi keta), lo que da como resultado el jullp'u, que ponemos en un recipiente definitivo, de barro si es posible, y lo dejamos ahí una semana. A partir del quinto día, ya se puede tomar, pero es mejor esperar a que tenga un punto como de cerveza (unos 4 ó 5 grados.)

"Desde este momento tienes que apresurarte, pues la chicha es algo efímero, como la vida, y es que no somos nada. Carpe diem, chicha ya!".

SUSTITUCION DEL HUEVO

SALADOS

1. En rebozados se puede sustituir por:
a. Harina especial para rebozados (no contiene huevo).
b. Harina para cocinar sin huevo (sirve también para repostería).
c. Mezcla de cerveza o soda con harina de trigo normal.
d. Harina de tempura (muchas marcas son veganas).
e. Harina de soja diluida en agua (4 cucharadas de agua por cada 2 de harina, por cada huevo que haya que sustituir).
f. Linaza molida diluida en agua (4 cucharadas de agua por cada 2 de linaza).

2. En tortillas se puede sustituir por:
a. Harina de garbanzo o de maíz diluida en agua (añadir también un chorrito de limón o vinagre, para quitarle el sabor a garbanzo).
b. Harina de soja y harina de trigo mezcladas y diluidas en agua (hasta que quede una textura parecida al huevo).

3. En revueltos se puede sustituir por:
a. Tofu suave o blando(a la plancha, o salteándolo con el resto de ingredientes).
b. Trocitos de tortilla hecha con harina de garbanzo o harina de soja y de trigo.

4. Para pincelar brioches, etc:
a. Aceite de oliva.
b. Diluir en 1 vaso de agua hirviendo 1 cucharadita del alga agar-agar junto con una cucharadita de margarina vegetal.

DULCES

1. En bizcochos, tartas, gofres, crepes… se puede sustituir por:
a. Harina especial para cocinar sin huevo.
b. Harina de soja diluida en agua (2 cucharadas de harina de soja diluidas en 4 de agua, por cada huevo que tengamos que sustituir).
c. Un plátano muy maduro, machacado con un tenedor hasta hacerlo puré, o cualquier otra fruta con la que podamos hacer lo mismo (sirve melón, pera, manzana…).
d. 2 cucharadas de linaza molida diluidas en 4 cucharadas de agua, por cada huevo que se quiera sustituir.

2. Para pincelar palmeras, croissants o similares:
a. Margarina vegetal derretida con azúcar y agua.
b. 1 cucharadita de alga agar-agar diluida en 1 vaso de agua hirviendo junto con 1 cucharadita de margarina vegetal.



VEGANISMO

El veganismo no solo es una dieta, sino una forma de vida basada en el respeto a todo los seres vivos con los que compartimos el planeta dejándoles vivir por tanto de una forma digna; libre.
El veganismo rechaza por completo al antropocentrismo rechazando así cualquier idea de superioridad natural del hombre/mujer y de esta forma intenta anular totalmente cualquier tipo de dominación animal.

Ser vegano no solo implica la clásica concepción de el vegetarianismo de no comer carne ni pescado, sino que en su totalidad rechaza cualquier producto de origen animal como pueden ser la leche y el huevo pero no solo se queda hay también podemos encontrar derivados animales en telas (cuero , lana , pieles, hilo…), en jabones con grasas animales y en diferentes productos que aunque no tengan derivados animales si que están probados en ellos como diferentes productos tanto de cosmética como de otros tipos (cremas antisolares, maquillajes, medicamentos, drogas) provocando así un sufrimiento injusto y mayormente innecesario para estoa seres vivos que como nosotros sienten y padecen el sufrimiento por medio de un sistema nervioso.

Al contrario de lo que se cree, o de lo que quieren que creamos, en una dieta vegana podemos encontrar todos los nutrientes necesarios para llevar una alimentación mas que completa ya que esta dieta elimina esos "alimentos " que son perjudiciales para tu salud; carne hormonada, leche producida a base de saturar de antibióticos a la vaca con el pretexto económico de producir mas del triple de la leche normal; esto se transforma en enfermedades de la vaca que inevitablemente de alguna forma son traspasadas a nosotras y sobre todo producen sufrimiento incalculable al animal que demasiadas ocasiones termina enfermando, ya que sus ubres aumentan de tamaño de una forma antinatural que les hace arrastrarlas por el suelo, produciéndoles infecciones del sobre esfuerzo de las maquinas extractoras y siendo sacrificado de las formas mas crueles.
No nos olvidemos que para que una vaca de leche debe estar en periodo de amamantamiento de su cría así que las vacas son violadas mediante inseminaciones artificialmente y después de parir le retiran al ternero para alimentarlo con leche en polvo pudiendo de este modo adueñarse de su alimento. Todo esto mientras esta encerrada en una jaula donde casi no se puede mover.

La producción de huevos es tan espantosa como la de las vacas el 90% de los huevos que consumimos vienen del tipo de explotación llamada "Batería de puesta de huevos". Aquí las gallinas se encuentran encerradas, metidas de cuatro en cuatro en jaulas diminutas en las que ni siquiera se pueden mover son engañadas con luces para aumentar su puesta de huevos provocando así la descalcificación de las mismas. Son agredidas fuertemente incluso son llevadas a la muerte por sus demás compañeras debido a la locura a la que están siendo expuestas. Para evitar los accidentes que son perdidas económicas, han decidido que lo mejor es deshacerse del pico así que son mutiladas al nacer quemándoles o cortándoles con cuchillas afiladas. Las converten en "alimento para animales". Por cierto son trituradas vivas.

Esto es solo una pequeña reseña de los abusos y vejaciones que sufre los animales a manos del animal humano. Nosotras queremos mostrarte una pequeña guía de cómo llevar una dieta alimenticia vegana sana y completa, intentar alejarte de los mitos que envuelven ciertas vitaminas importantes para el desarrollo arraigadas a los productos de origen animal y mostrarte todos los sustitutivos que puedes usar para tener una alimentación sana rica y sin sufrimiento animal .





ALIMENTACION NO VEGETARIANA NI VEGANA

-**La carne y sus derivados**: Filetes, perritos calientes, embutidos, jamón, foie-gras, tocino, mortadela, carne picada, sesos, sangre, riñones, hígado, etc…

-**El pescado y similar**: Todo tipo de peces grandes y pequeños (desde el chanquete hasta el atún o el tiburón), los moluscos (mejillones, almejas, coquinas,…), los pescados ahumados (salmón, palometa, anguila,…), los calamares, pulpos, el marisco en general y demás sucedáneos del pescado y el marisco.

-**Otros seres vivos y sus derivados**: Los caracoles, lagartos, gusanos, insectos y otras exquisiteces exóticas, la gelatina y los caramelos de goma (contienen huesos de animales) y el colorante obtenido de insectos o cochinillas.

-**El queso**: Por regla general se usa cuajo del estomago de terneros para cuajar la leche aunque exista también cuajo de origen no animal, como puede ser el cardo mariano o un simple limón.

ALIMENTACION NO VEGANA

-La leche y sus derivados: leche de vaca, oveja, cabra, yegua, etc., leche condensada, crema de leche, leche en polvo, mantequilla, leche desnatada, suero de leche, leche evaporada, requesón, yogur, nata, cuajada y queso.

-El huevo y productos que lo contengan (con frecuencia en bollería y confitería): tortillas, revueltos, crepes, bizcochos, magdalenas, merengue, flan y natillas, tocino de cielo, pastas como espaguetis o macarrones (las hay sin huevo), mayonesa.

-La miel y los productos que lo contengan: normalmente bizcochos, galletas, dulces, golosinas, así como el polen y la jalea real.

ADITIVOS DE ORIGEN ANIMAL (no veganos, mirar en ingredientes)

***Sospechosos:** E-101, E-237, E-471, E-472, E-220.

***Declarados:** E-120, cochinilla, colorante que se extrae de los insectos, E_203, E-213, E-227, E-270, E-282, E-322, E-270, E-282, E-322, E-325, E-326, E-327, E-333, E-341(a), E-341(b,c), E404, E-422 (glicerina de origen animal), E-407, E-471, E-472, E-473, E-474, E-475, E-476, E-477, E481, E-482, E-542 (fosfato de hueso potable), E-631(inosinato de sodio), E-901 (cera de abejas), E-904 (hexafosfato mesoinositol de calcio), lactosa, esperma de ballena.

-Cuidado!!: La verdura a veces no es un alimento vegano. Ocurre que los productos trangénicos no están exentos de sufrimiento animal, aunque parezca extraño en un tomate modificado transgénicamente podemos encontrar un gen de un cerdo que es usado para aumentar su color rojizo o un cereal como puede ser el trigo puede contener un gen de una mariposa que es usado para evitar una enfermedad pero que suele acarear además alteraciones de la naturaleza.



TABLA DE SUSTITUTIVOS (en la cocina)

Leche de vaca	Leche de soja / avena / arroz/ almendra.
Huevos	Para tortilla y rebozados, harina de garbanzo. Para bizcochos, albóndigas y pastelillos: 1 huevo = 1 cucharada de harina de soja + 3 de agua. 2 huevos = 3 cucharadas de linaza molida + 7 de agua.
Mantequilla	Margarina vegetal (¡que no lleve lecitina ni suero lácteo!).
Requesón	Con tofú y zumo de limón (no es igual, pero merece la pena).
Nata	Tofú + aceite + agua (no sirve para montar).
Miel	Miel de caña, sirope de arce.
Gelatinas	Agar-agar (alga en polvo) disuelta en agua.
Bechamel	Leche de soja, aceite y harina.
Nocilla	Aceite + cacao en polvo.

NUTRIENTES QUE SON CONSIDERADOS DE RIESGO EN DIETAS VEGANAS

***CALCIO** (para conseguir 100gr de calcio tenemos que ingerir):

Almendras (42gr)
Nueces de Brasil (59gr)
Harina de soja (44gr)
Harina de avena (192gr)
Pan integral (185gr)
Melazas negras (20gr)
Higos secos (40gr)
Perejil (50gr)
Col rizada (67gr)

Las cantidades necesarias de calcio al día son:
En los bebes y niños de 350-550 mg.; en las chicas 800 mg.; en los chicos 1000 mg.; en adultxs 800 mg. y en mujeres en periodo de lactancia 550 mg. más extra.

***HIERRO (**para conseguir dos mg. de hierro tenemos que ingerir):

Pistachos (14gr)
Anacardos (32gr)
Lentejas (57gr)
Garbanzos (95gr)
Pan integral (74gr)
Semillas de sésamo o tañí (19gr)
Melaza (22gr)
Albaricoques (59gr)
Espinacas (125gr)

Otros alimentos ricos en hierro son harina de soja, perejil, berro, melazas y algas comestibles.

Las cantidades necesarias de hierro al día son:
En bebés de 0 a 3 meses 1,7 mg. al día; en bebés de 12 meses 7,4 mg. al día; en niñxs de 6,1 a 8,7 mg. al día; en adolescentes 11,3 a 14,8 mg. al día; en mujeres 14,8 mg. al día y en hombres 8,7 mg. al día.



***VITAMINAB12:**
La cantidad de B12 para prevenir la deficiencia es diminuta, 2,4mcg por día, 2,6mcg en embarazadas, 2,8mcg si se tiene niñxs lactantes.Una curiosidad sobre la B12 es que si no fuéramos tan "limpixs" tendríamos más fuentes de B12 porque muchas más bacterias contribuirían a nuestro suministro. La cobalamina es creada por organismos unicelulares: bacterias y hongos. Estos organismos microscópicos están por todas partes, en la tierra, el aire, el agua de lluvia y océanos. En siglos pasados, cuando alimentos como el choucroute o el tempeh eran fermentados, las bacterias transportadas por el aire podrían amontonarse e incorporarse al proceso de fermentación, haciendo de estos alimentos fuentes potenciales de B12. Cuando comemos zanahorias bien limpias, sin nada de "suciedad", agua embotellada o clorada (pocas bacterias) y alimentos fermentados en las





condiciones más higiénicas (tanques de acero escrupulosamente limpios, tipos limitados de organismos unicelulares y producción rápida) no proveen B12. Incluso cuando nuestras zanahorias tengan restos de suciedad, las tierras tratadas con pesticidas y herbicidas tienen menos bacterias productoras de B12 que las orgánicas. Como fuentes dietéticas fiables de B12 se pueden tomar tanto suplementos como alimentos enriquecidos: algunas margarinas, leche de soja y cereales. El resto de fuentes supuestamente portadoras de B12 no son del todo fiables, ya que hay formas análogas de B12 que se confunden con ésta y en los productos fermentados no existe una seguridad sino que depende de la fermentación. Igualmente existen otras teorías que hablan sobre la mitificación de la B12 y dicen que la B12 necesaria es de 0,1 mcg. a 0,5 mcg. al día y que además nuestro cuerpo puede almacenarla de 2 a 8 años, y que con una dieta vegetariana se tiene una mayor capacidad de absorción de B12 siendo este el factor realmente importante, la capacidad de absorción, y no la cantidad de B12 ingerida. Más información en: "Manual para una dieta vegana" de Ediciones la Revuelta y "El mito de la Vitamina B12" editado por HIGEA, conteniendo los dos puntos de vista sobre el asunto.

***VITAMINA D:**
La fuente de vitamina D más importante procede de la acción de los rayos ultravioleta B sobre los esteroles de la piel. Es decir que si te expones frecuentemente a la luz del sol no vas a tener ningún problema ya que tu propia piel la sintetizará. De todas formas existen también alimentos enriquecidos en vitamina D como leche de soja, algunas margarinas, cereales de desayuno y complementos vitamínicos hechos a base de levaduras y hongos.

***YODO:**
Hay que consumir entre 100 y 300 mcg. diarios, siendo perjudicial su carencia y su exceso. Algunas fuentes son la sal yodada y algunas algas marinas, pero no deben sobreconsumirse ninguno de estos productos, sino tomarlos en su justa medida.

***ACIDOS GRASOS ESENCIALES:**
Las grasas saturadas y monoinsaturadas no son necesarias en la dieta, ya que se producen en el cuerpo humano. Los únicos que el cuerpo no produce son los ácidos grasos poliinsaturados, son los ácidos grasos esenciales, y se trata de dos ácidos:
-Acido linoleico (familia Omega6): podemos encontrarlo en verduras, frutas, frutos secos, cereales y semillas. Unas buenas fuentes son los aceites de girasol, maíz, soja, onagra, calabaza y germen de trigo.
-Acido alfa linolenico (familia Omega3): podemos encontrarlo en aceite de linaza, semillas de mostaza, pipas de calabaza, semillas de soja, nueces, colza. También en hortalizas de hoja verde y cereales, o en espirulina.

FUENTES VEGANAS DE NUTRIENTES FUNDAMENTALES

Proteínas: Cereales integrales (trigo, centeno, maíz…), frutos secos, semillas de girasol y calabaza, legumbres, harina y leche de soja, tofú, levadura de cerveza, garbanzos, lentejas, coliflor, pimientos, patatas.
Carbohidratos: Cereales integrales, pan integral, pasta y otros derivados de harina, lentejas, habas, patatas, fruta seca y fresca, azúcar, ciruelas, arroz, higos, plátanos, uva, boniatos.
Grasas: Frutos secos y semillas, aceite de frutos secos y de semillas, margarina vegana, aguacates, cacahuete, coco, cereales integrales, tubérculos.
Ácidos grasos esenciales:
Ácido linoleico: aceite de girasol de maíz, de primula natural y de soja.
Ácido alfa-linoléico: aceite de semillas de lino, semillas de calabaza, nueces, soja, colza.
Sales minerales:
Sodio: Verduras verdes, brotes de alfalfa, lentejas, frutos secos, zanahorias.
Potasio: Harina de soja, judías, fruta, pan, nueces, tofú.
Cloro: Aceitunas, algas.
Magnesio: Nueces, tofú, lentejas, harina entera de trigo, frutas.
Fósforo: Extracto de levadura, nueces, harina entera de trigo, judías, pan integral, lentejas, verduras verdes, frutos secos, setas, tubérculos.
Calcio: Melaza, almendras, tofú, pan integral, pipas de girasol, frutos secos, algas, judías cocidas, brócoli, semillas de sésamo, habichuelas, perejil, nabo, levaduras.
Cobre: judías, cereales, granos, verduras, setas, harina entera de trigo, frutos secos, pan integral, extracto de levadura, coco.
Hierro: Lentejas, avena, ciruelas, pasas, pan integral, albaricoques, higos, granadas, semillas de sésamo, germen de trigo, coco, cereales de trigo, tofú, perejil, salvado, avellanas, habichuelas.
Yodo: Verduras verdes, sal marina, algas, cebollas, cereales.
Vitaminas:
A: Zanahorias, tomates, espinacas, pasas, ciruelas, albaricoques, judías verdes, perejil, lechuga.
B1: Arroz integral, judías, harina entera de trigo, extracto de levadura, frijoles, germen de trigo, tofú, nueces, cacahuetes, avena, pan, lentejas

B2: Aguacate, avellanas, escarola, espinacas, judías blancas, levadura de cerveza, plátanos.
B5: Calabaza, cacahuetes, levadura de cerveza, pimiento dulce, tofú, arroz integral, almendras, pipas de girasol
B6: Levadura de cerveza, judías, lentejas, bananas, tofú, nueces, avellanas.
B12: Levadura de cerveza, leche de soja fortalecida, brotes de alfalfa, alimentos enriquecidos.
C: Cítricos, verduras verdes, patata, tomates, pimientos, pasas.
D: Rayos solares.
E: Frutas, nueces, aceites vegetales, verduras verdes.
K: Avena, patata, zanahoria, col, coliflor, guisantes, espinacas, soja, trigo, fresas.
F: Aceites de soja, girasol, cacahuete, y nueces, granos.

CONSEJOS

-Tomar legumbres y cereales, no verduras, como base de la alimentación. Tienen mayor contenido energético y proteico. Las verduras producen sensación de saciedad muy pronto y tienen mucha cantidad de fibra y agua.
-Tomar todos los días unos pocos frutos secos (solos, en ensalada o como quieras). Importante variar: nueces, avellanas, cacahuetes, anacardos, almendras, pipas de girasol, de calabaza,…
-Usar verduras variadas cada día, cuantos más colores distintos usemos, más variedad de vitaminas: verduras de hoja verde, tomates, zanahorias, remolacha, ajo, berenjena, brócoli,… Utilizar el agua de la cocción de verduras para hacer sopas, cremas o para hervir el arroz o la pasta, aprovechando así minerales y vitaminas.
-Pasear todos lo días unos minutos bajo la luz del sol, y descubriendo la piel lo máximo posible.
-Tomar alimentos ricos en vitamina C (cítricos, fresas, kiwis…) juntos a alimentos ricos en hierro (legumbres, frutos secos…) ya que esta vitamina aumenta su absorción.
-Usar preferiblemente cereales integrales, ya que el contenido en minerales y vitaminas del grupo B es considerablemente mayor.
-Controlar el consumo de vitamina B12 mediante alimentos enriquecidos y suplementos.
-Disminuir el consumo de grasas saturadas o hidrogenadas así como el de azucares simples añadidos. Estos aportan gran cantidad de calorías y apenas nutrientes.
-Realizar unos minutos de ejercicio físico al día. Puede influir positivamente en la absorción y utilización de nutrientes por parte del organismo.

OTRAS FORMAS DE EXPLOTACIÓN ANIMAL

A los animales no solo se les explota para comérselos, también están esclavizados y sufren por la ropa que lleva la gente (cuero, lana, plumas, pieles…), el entretenimiento (circos, zoos, caza, carreras, toros…), la experimentación "científica" (vivisección, xenotrasplantes, pruebas de medicamentos, productos de "belleza"…) y el mascotismo (perreras, criaderos, abandonos, caza de especies exóticas, perros policía…) así como para ser usados como elementos de carga y descarga, transporte, para la agricultura, para cine porno zoofílico, es una lista innumerable de catástrofes, ver video "Earthlings" para comprender mejor esto. El veganismo no es solo no comer animales, sino que se basa también en no consumir ningún producto relacionado con todas estas industrias ni fomentar su uso, no generar beneficios económicos a lxs explotadores de animales y obstaculizarles su labor todo lo posible, y ante todo el veganismo es cambiar de forma de pensar y acabar con el especismo que nos han inculcado, ver al resto de seres de otras especies como iguales y respetarlxs como tales. A continuación adjuntamos una tabla con algunos sustitutivos para productos de origen animal usados en otros ámbitos de la vida que no son el de la alimentación:

	VESTIDO Y COMPLEMENTOS.	COSMETICA.	HOGAR.	OTROS.	ALTERNATIVAS VEGANAS.
PIEL.	Pantalones, chaquetas, zapatos, cinturones, sombreros, bolsas y carteras.		Sillas y sillones, tapicerías, adornos y objetos de decoración.	Interior de coches, artículos deportivos, maletas, pelotas de fútbol y mangos de raquetas.	Vegetales: algodón, cáñamo y lino.
SINTÉTICAS: NYLON Y TEJIDOS RECICLADOS.					
LANA.	Todo tipo de prendas de vestir y plantillas para zapatos pueden contenerla.	Lanolina, que puede estar en cremas y lápices de labios como emulgente.	Alfombras y tapices, mantas, interior de colchones y tapicería, relleno de cojines y almohadas.	Medicamentos que contienen lanolina, muñecos de trapo.	Algodón, franela, lino, cáñamo y sintéticos.
PLUMAS.	Chaquetones y anoraks.	Queratina en cremas suavizantes, champús y sprays para el pelo.	Edredones, cojines, almohadas y sacos de dormir.	Queratina en algunos abonos naturales.	Poliéster, sintéticos, fibra de árbol capoc. Cosmética: aceite de almendras, proteína de soja, romero y ortiga.
SEDA.	Camisas y blusas, chaquetas, faldas, ropa interior, pañuelos, corbatas y medias.	Puede estar en lápices de labios, maquillaje, champús y polvos para la carra.	Cojines, cortinas y tapicería.	Hilo para bordar o coser, corbatas y pañuelos para pintar.	Algodón, hilos de algodón, viscosa, rayón, nylon y seda artificial.

CERA DE ABEJA.		Puede estar en lápices de labios, crema facial, lociones, mascara para las pestañas, crema para los ojos, mascarillas y maquillaje.	Cera para muebles, para el suelo y velas.	lápices de cera y papel encerado.	Parafina, grasas vegetales, ceresina, cera de carnauba, cera de candelilla y cera sintética.
OTROS.	Adornos de carey (pasadores, peines y peinetas, collares), adornos de marfil y pelo de elefante.	Jabones hechos con grasa animal, peines de carey, esponjas naturales y pinceles para maquillarse.	Marcos de fotos de carey, adornos de marfil.	Montura de gafas de carey, teclas de piano de marfil, figuras de ajedrez, bolas de billar, cepillos y pinceles, cuerdas de raquetas, instrumentos musicales.	Jabones vegetales, materiales sintéticos, metal, madera, materiales vegetales, esponjas sintéticas, cepillos, pinceles, y cuerdas sintéticas o vegetales.



FERMENTACIÓN

La fermentación es el método de preservar comida más antiguo del mundo, en tiempos y lugares sin refrigeración, sin comidas congeladas y sin aditivos químicos. Antes, la gente de todos lados utilizaba microbios beneficiosos para conservar sus alimentos y, en muchos casos, para hacerlos incluso más nutritivos. Por ejemplo, los coreanos ponen verduras y especias en una olla bajo el suelo para hacer kimchi, una mezcla de cereales fermentados que contiene lacto bacilli, una forma de microbio beneficioso, para hacer la digestión y para la salud en general. En Europa, se han estado haciendo durante siglos saurkraut y escabeches, que también contiene lacto bacilli. En Asia, por su parte, usan mucho una salsa hecha de anchoas fermentadas, así como en México es habitual un método para fermentar maíz, la nixtamalización, que produce una proteína compleja.
En este mundo de comida industrializada, hay que decir que, incluso los alimentos fermentados que aún siguen vigentes, sufren alteraciones… por ejemplo, en el caso del vino, sabemos que se el suministra un tratamiento de sulfitos, para eliminar levaduras salvajes y hacerlo más uniforme; respecto a la cerveza, la mayoría están pasteurizadas y filtradas. Por otro lado, los panaderos usan levadura comercial, en lugar de la natural, es decir, la salvaje.
Necesitamos reclamar nuestra herencia de comidas buenas y naturales, y actuar como las comunidades de microbios: viviendo juntos en una relación simbiótica con el ambiente que nos rodea y con cada persona.

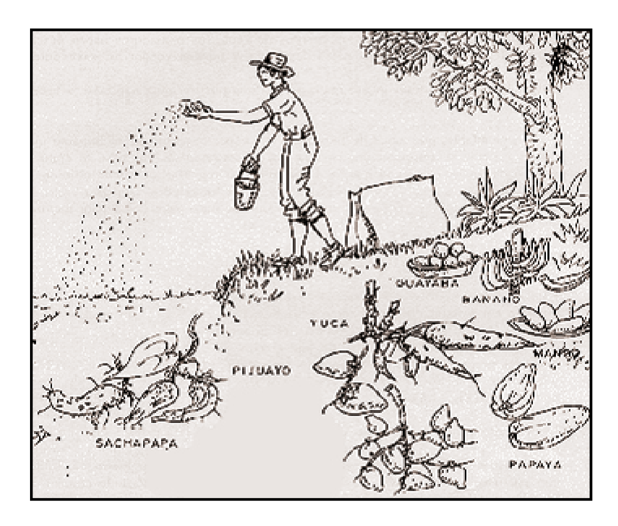
MASA MADRE

Un alimento que ha estado en la mesa desde el inicio de las civilizaciones. Cada región le ha otorgado al pan un toque especial, por ejemplo, con semillas o con especias. El pan de doble fermentación o masa madre, llamado sourdough en inglés, es una forma de pan horneado sin levadura comercial, lo cual consiste en usar una masa inicial en la que el cultivo de levadura y las bacterias producidas se obtengan, simplemente, con harina, agua y… el paso del tiempo. Se trata del método más antiguo que existe para fermentar la masa. Ésta se consigue a partir de una mezcla de harina integral y de agua que, por efecto del calor de ciertos microorganismos y de la levadura salvaje, se hará esponjosa y creará bacterias lácticas y acéticas, encargado de la acidulación de la masa. Al mezclar la harina con el agua, estos microorganismos forman una simbiosis y, después de algún tiempo, el cual dependerá de la temperatura, necesitarán más alimento, por lo que habrá que añadir más harina y más agua. Y así…¡la masa puede vivir eternamente!.
Pero no todas las masas madre son iguales: se diferencian tanto en su sabor, como en su actividad, ya que no todos los granos con los que se hace la harina utilizada son iguales, aún procediendo del mismo cereal. Además, también variarán los microorganismos que contiene la masa y el aire que se respira en la zona o lugar donde se ha hecho; no será lo mismo una masa hecha en Madrid que una hecha en Buenos Aires, por ejemplo.
Este hecho daría lugar a la existencia de los intercambios de masa madre.

INICIADOR DE MASA MADRE

Para elaborarlo, sólo tienes que mezclar dos cucharadas grandes de harina y una taza de agua en un jarro y dejarlo en un sitio que cuente con temperatura templada (unos 23 grados centígrados), por unos pocos días. Ponle una tapa al jarro, para protegerlo de los insectos. Cuando veas que contiene muchas burbujas… ¡ya está listo! Ahora, sólo tienes que ponerle un poco de harina y agua cada 2-6 días.





PAN DE MASA MADRE

Hacer pan de masa madre es fácil. Sólo tienes que seguir los pasos indicados a continuación:

0.- Ingredientes:

Dos tazas de iniciador.
Tres tazas de harina de trigo.
Cuatro cucharadas de azúcar.
Dos cucharadas de sal.

1.- Mezcla una taza de iniciador, dos tazas de harina de trigo y bastante agua, como para hacer una sopa. Remuévelo, siempre en la misma dirección. Consérvalo en un tazón, a temperatura cálida (unos 23 grados.), tapado con un trozo de tela mojada; puedes dejarlo así desde dos horas a varios días, teniendo en cuenta que, cuanto más tiempo lo dejes, más sabor e intensidad conseguirás.

2.- Mezcla el azúcar, la sal y el iniciador; después, añade poco a poco la harina y comienza a amasar, hasta que obtengas una masa húmeda y muy suave.

3.- Moldéala en forma de balón en un recipiente con un poco de aceite. Cubre el recipiente con un pedazo de tela mojada, para mantener la humedad. Consérvala así hasta que su tamaño aumente hasta el doble.

4.- Una vez que ha aumentado, amásala varias veces y forma panes. Colócalos en una fuente que pueda ser horneada.

5.- Déjala de nuevo, conservando la tela húmeda que la cubre, hasta que vuelva a aumentar. Cuando lo haya hecho, corta la parte superior de cada pan con un cuchillo, para que pueda cocinarse bien al hincharse en el horno.

6.- Coloca los panes en el horno y mantenlos unos 30-45 minutos, a una temperatura de unos 180 grados. ¡Ya están listos tus panecillos!

HOJUELAS

Para hacer las hojuelas, usa la mezcla obtenida al seguir el paso número 1 anterior, añadiéndole una cucharada de sal. Por otro lado, calienta en una cazuela un poco se aceite o mantequilla y, a continuación, vierte en ella un poco de la mezcla que habías preparado. Cuando aparezcan todas las burbujas, voltea la torta resultante, deja que se cocine también por este lado y… ¡a comer!.

BEBIDAS NATURALES

Otra forma usar la fermentación consiste en elaborar refrescos naturales. Podemos hacer desde cerveza de jengibre, hasta bebidas de fruta y de té con efervescencia. En todos los refrescos que se presentan a continuación se ha usado precisamente este ingrediente, el jengibre, responsable de la efervescencia de las bebidas. Veamos, en primer lugar, cómo preparar el iniciador de jengibre.

INICIADOR DE JENGIBRE

Ingredientes:

De 7 a 14 centímetros de jengibre rallado.
Dos cucharadas grandes de azúcar.
Dos tazas de agua tibia.

Mezclar los ingredientes y conservarlos en un lugar cálido (a unos 23 grados), con una tela mojada cubriendo el recipiente que los contenga. Dejarlos hasta una semana (dependiendo de la temperatura), hasta que observemos muchas burbujas: ya hemos conseguido la efervescencia, por lo que ¡ya está listo!.

CERVEZA DE JENGIBRE

Ingredientes:

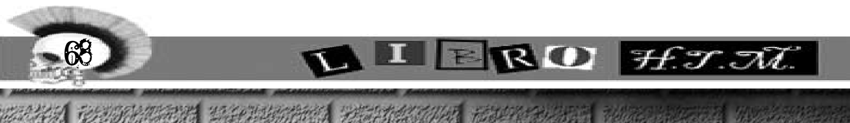
1-2 tazas de iniciador de jengibre.
7-16 centímetros de jengibre rallado.
2 tazas y ¼ de azúcar.
El zumo de tres limones.
Agua.

Pon a hervir dos litros de agua y añade el azúcar y el jengibre rallado. Deja hervir durante quince minutos y, luego, deja que se enfríe. Cuando lo esté, filtra la mezcla y añade el iniciador y el zumo de los tres limones. Resérvala de 1-2 horas en un lugar de temperatura cálida. Ahora, viértelo en las botellas que creas conveniente y guárdalas en un lugar que mantenga unos 23 grados de temperatura, durante unos días. Estarán listas cuando veas que tienen mucha efervescencia.
¡¡CUIDADO!!. Si las dejas demasiado tiempo… ¡serán alcohólicas!

CERVEZA DE FRUTAS

En este caso, en lugar de jengibre, usaremos cualquier tipo de fruta, como, por ejemplo, la zarzamora, la piña o el melocotón. Experimenta con todas las frutas que se te ocurran y podrás probar un montón de nuevos sabores.





TRANSPORTE

BICICLETAS

CONSEJOS PARA RULAR

CAMBIO DE ACEITE

COMO FALSICAR TIKETS DE METRO

COMO CONSEGUIR DIESEL

SKATING

BICICLETAS

Existe, toda una cultura y un movimiento en torno a la bicicleta. Lo que presentamos a continuación es sólo una breve introducción acerca del mundo visto desde dos ruedas…
En primer lugar, hablaremos de los coches. Que, ¿por qué? Pues precisamente para aclarar porqué les decimos "¡¡NO!!". Todos sabemos que los coches son peligrosos; de hecho, no se puede comparar el número de muertes que se producen por accidente automovilístico, con el producido por el uso de la bici. Pero, además, el coche contamina el aire y el agua, generando monóxido de carbono, dióxido y monóxido de nitrógeno, dióxido sulfúrico, partículas suspendidas (incluyendo PM-10, partículas de menos de 10 micras), benana, formol, hidrocarbonos puliaclicos. Emiten CO2, que contribuye al efecto invernadero y al calentamiento global (causando cambios atmosféricos, climáticos, inundaciones, etc.). Por si esto fuera poco, cuando se utilizan en el campo, matan el hábitat, son difíciles y caros de reparar, son un símbolo de clase y status y, en definitiva, dominan nuestro estilo de vida, haciendo casi imposible el uso de la bicicleta. Por último, no podemos olvidarnos del hecho de que contribuyen a la interminable guerra por el petróleo, al cual beneficia económicamente a las corporaciones que controlan a los gobiernos, los cuales, a su vez, explotan a las clases más desprotegidas.
Por su parte, las bicis son limpias, ya que no emiten ninguna clase de contaminantes, e implican un buen ejercicio físico. Además, algunas veces, como en el caso de la ciudad, van incluso más rápido que los coches. Las bicis tienen la capacidad de reunir a las personas, en lugar de encerrarlas en "cajas-móviles"; son de fácil manutención, no necesitan demasiado espacio y son más accesibles para la gente que cuenta con menos recursos. Las partes de una bici pueden reutilizarse (convirtiéndolas, por ejemplo, en "bicimáquinas" o usando las cámaras de sus llantas.) Y no contribuyen en absoluto a la guerra por el petróleo. Pero entonces… ¡¿Por qué seguimos usando el coche?!. Pues, entre otras razones, podríamos argumentar que la gente con recursos en los países ricos, residentes en modernas urbanizaciones a las afueras, así como aquéllos que, por contar con menos recursos, fueron desplazados de las ciudades y viven en los suburbios, tienen que viajar largas distancias para ir a la escuela o al trabajo. Además, están las corporaciones, que ganan mucho dinero, tanto de los coches en sí, como de la gasolina, la benzina, la nafta, etc. Y los gobiernos, claro, están controlados por estas corporaciones…
Vale, y ante esto, ¿qué puedo hacer con mi bici…?
A continuación, una lista de posibles usos para aquellas bicicletas y aquellos ciclistas que hayan decidido protestar…

DISRUPCIÓN

cuando empezó la guerra contra Irak, grupos grandes de ciclistas se congregaron en las calles de las ciudades, tratando de irrumpir negocios, como el consumo del petróleo, y para informar sobre la guerra. Por ejemplo, cientos de ciclistas convergieron en la ciudad de San Francisco, "cerrándola" durante dos días. Las bicicletas alcanzaron una fuente de la carretera principal 1-80, causando un gran caos en el tráfico de la ciudad.

MÉDICOS

Las bicis pueden llevar muchas cosas, incluyendo artículos médicos en situaciones de protesta, y pueden transportar gente herida fuera del área de peligro. Este fue el caso durante una protesta en el muelle de la ciudad de Oakland, California, donde la policía disparó contra los manifestantes; los ciclistas estaban encargados de llevar a los heridos hasta ambulancias y coches.

RETRANSMITIR INFORMACIÓN

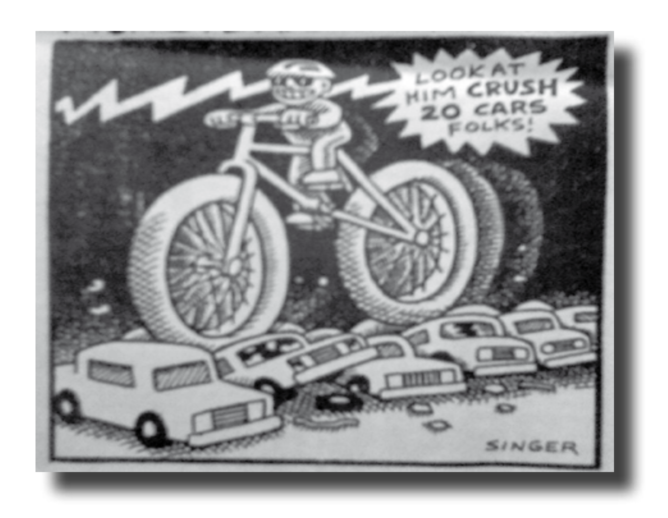
En muchas protestas grandes, los ciclistas han servido como mensajeros para difundir información desde un grupo de afinidad a otro. En Seattle, durante el OMC, acciones como ésta ayudaron a cerrar la cumbre.

BARRICADAS

Las bicis pueden ser usadas para romper barricadas de la policía rápidamente, si se hace con cuidado. Se han visto bicis tirar fuego, construyendo un espacio dentro de las líneas de la policía para entrar rápidamente. Una vez, en la ciudad de Filadelfia, un grupo de ciclistas colocó bicicletas entre las patrullas y la policía no pudo mover sus coches. Intentaron seguirlos a pie. No hace falta decir que no los detuvieron…

BLOQUEOS

Títeres que funcionan por medio de pedales, caros alegóricos y las bicis, también pueden ser usados para hacer bloqueos de calles, cruces, puentes, líneas de la policía y más!. Tu bici, probablemente, terminará confiscada, destruida, o ambas cosas. Por eso, no usar tu bici favorita es una buena idea para esta táctica, así como hablar con otra gente que también haya decidido usarla durante la protesta, para así poder organizaros todos juntos. ¡Suerte!.



CONSEJOS PARA RULAR

Estos son algunos consejitos para afrontar tus viajes de otras formas a las establecidas, te sorprenderá lo lejos que puedes llegar sin dinero echándole ganas e imaginación, la gente normal al viajar planifica su viaje y se gasta un pastón en hoteles u hostales, transporte, comidas en restaurantes… Lo que proponemos desde la cultura DIY para viajar o "rular" es todo lo contrario, el viaje se da por si solo, la comida aparece en containers, siempre puedes reciclar, o en supermercados, siempre puedes robar, o en restaurantes gratuitos (haciendo simpas), y normalmente siempre acabas encontrando un techo o lugar seguro donde dormir (okupas, obras, campo o playa con tu

tienda de campaña), los consejos que se dan a continuación para poder movernos sin gastar pasta o gastando la mínima posible pero deben coordinarse con todo lo anteriormente dicho en caso de que quieras rular sin consumir :

• Usa tus pies, una bici... si no tienes prisa, ya sabes una mochila, un saco y a tirar millas. El viaje gana en calidad y tú desarrollas actitudes, habilidades y sentidos que ni sabes que tienes.
• Crea una lista de contactos en tu barrio. En ésta, personas que van a realizar viajes y no tienen como ir, se ponen en contacto con las personas que tienen como ir pero quieren utilizar todos los asientos de su automóvil (a veces también para compartir gastos).
La lista seria algo así :

Fecha:	Del 2 al 7 de Marzo.
Quiero ir a:	Madrid.
Desde:	Zaragoza.
Necesito:	Gente para compartir gastos viaje.
Ofrezco:	Furgoneta.
Contacto:	fulanadetal@yaya.es

EL TREN

El tren puede ser explotado de diferentes maneras. En algunos trenes, sobre todo los cercanías, inhabilitan los servicios (supongo que para evitar que la peña se cuele jejeeee) quitándoles el picaporte a la puerta. Esto viene del carajo, porque la varilla cuadrada de metal que une los pomos a ambos lados de la puerta se queda libre por un lado y sobresale. Tú puedes hacer el mismo efecto que el del pomo con unos alicates pequeños, pellizcando el hierro y girando, entonces la puerta se abrirá como si hubieses usado un picaporte. Una vez dentro no te molestará nadie, porque supuestamente no se pueden usar los servicios en el tren, así que el revisor no sospechará que haya alguien dentro. Cuando entres vigila que no te vea la gente del vagón, o hazlo muy decididx, para evitar que el/la viajerx de turno quiera entrar a mear y llame a la puerta.
También puedes confiar en la magia, así que entras en un tren sin billete y piensas con todas tus ganas k eres invisible, a veces funciona. Si no, está el método de encadenarse al asiento; dices k no tienes un duro y k el ayuntamiento no te ayuda a regresar a tu casa (aconsejable no hacerlo unx solx). También si te da igual que te multen porque no vas a pagar las multas (como es nuestro caso) puedes montar y cuando te pillen te bajan en la siguiente parada, de manera que si es un tren de larga distancia sin paradas puedes recorrer un buen tramo, y montarte en otro ese mismo día o al día siguiente para continuar haciendo lo mismo, hasta que llegues a tu destino. El único problema es que te fichen en una de las estaciones donde te bajen, en ese caso tendrás que intentar ir hasta otra estación de otra forma, o buscarte la vida de otra forma, al menos has avanzado un tramo. Si te lo curras con los revisores y les caes simpáticx, en la mayoría de los casos te dicen que te bajes en la próxima y ni te multan, siendo esto lo mas recomendable, empatiza con ellxs y diles que tu les entiendes y que te bajas sin problema, que te entiendan ellxs a ti y no te multen, eres unx buenx chicx, solo que no tienes pasta, jaja, prueba por si hay suerte.
Para viajar con estos métodos debes plantearte que llegaras a tu destino cuando llegues y ya esta, no tienes que tener prisa ni una fecha en la que tengas que llegar.

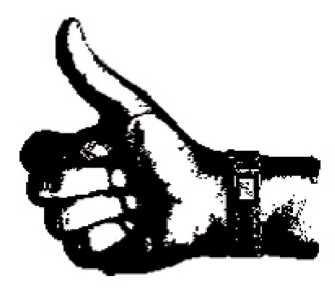
HAZTE TUS PROPIAS FALSIFICACIONES

Hay miles de tickets y billetes super fácil de falsificar. Con un scanner y comprando un papel parecido al del billete puedes imprimirlo y obtener una aceptable falsificación. Hay muchos bo-

nos que indican tan solo la fecha en la que lo puedes utilizar , (algunos bonobús de Inglaterra y Alemania son así) , si el k utilizas es así puedes borrar la fecha con disolvente , quitaesmalte , lejía ,... y poner la actual con un rotu o lápiz . Sin embargo, la mayoría de bonos de autobús o metro tienen una banda magnética y un espacio donde la mákina te imprime la fecha cada vez k lo tickas. Para esto también hay escape, si en la parte donde la maquina te imprime la fecha y sin tapar la banda magnética consigues colocar un papelito o un plástico muy fino la tinta se quedara en este, y así cuando el bono se te haya acabado puedes romper la banda magnética (rasgándola suavemente con un cuter), para luego poder reclamar otra alegando k te la compraste el otro día y k esta rota (hay un articulo mas adelante que lo explica).

AUTOSTOP

Pregunta a los conductorxs o hazte un cartel claro de a donde vas. Los trayectos por autovía suelen ser buenos, recuerda en decir al k te lleve k es preferible k te deje unos kilómetros antes, pero k te deje en un buen sitio sin salir de la autovía para seguir tu camino (una gasolinera con camiones a ser posible).



CAMBIO DEL ACEITE

Una de las operaciones más elementales de mantenimiento del coche es el cambio del aceite. Elemental, porque sin ese cambio su automóvil duraría pocos miles de kilómetros. Y elemental también porque es una de las más sencillas que se le pueden presentar al mecánico aficionado. Sin embargo, muchos rehuyen en ejecutarla. En primer lugar, porque es necesario disponer de un foso o de un dispositivo para elevar el coche hasta que quede horizontal. En segundo lugar, porque es operación de la que es difícil salir moderadamente limpio. Pero merece la pena hacerla por razones de economía y de conocimiento del coche... y también para no perder tiempo.
El mejor momento para cambiar el aceite es cuando el aceite esta a su temperatura normal de trabajo después de unos pocos kilómetros de marcha. El aceite caliente es más fluido y la marcha ayuda a levantar las impurezas. El aceite correrá con mas facilidad si quita usted el tapón de llenado en la parte superior del motor.
Provéase de un recipiente para el aceite usado (la mayoría de los motores de coches pequeños contiene tres litros, poco mas o menos) y preparase para un trabajo sucio. Échese bajo el coche y con la llave quite el tapón de descarga del carter. Comience a cambiar el filtro mientras el aceite esta corriendo, pero instale el elemento de repuesto cuando el motor este vacío. Para volver a llenar, limpie primero de “pelillos” de metal el tapón de descarga (algunos tapones son magnéticos para recoger desperdicios) y vuelva a atornillar este tapón. Vierta el suficiente aceite para llegar a la raya de “lleno” de la varilla. Ponga en marcha el motor y manténgalo en funcionamiento

durante unos minutos para dar tiempo a que el aceite llene el filtro y los conductos del bloque de cilindros. Detenga el motor, deje que el aceite se pose durante un par de minutos y vuelva a comprobar la altura con la varilla. Ponga mas aceite para llegar al nivel si es necesario. Finalmente, asegúrese de que no hay fugas de aceite alrededor del filtro o del tapón. Si las hay, apriételos.

CLASE DE ACEITE

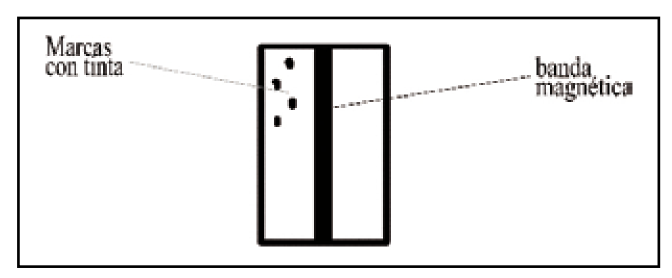
La compra del aceite que vaya usted a poner al motor no ofrece dificultades mayores. Hay muchas marcas, pero el producto es muy semejante, con tal que las indicaciones sobre viscosidad, aditivos, etc., sean idénticas.

En España, por lo general, el consumidor no suelen leer más indicación de calidad comprobada que el numero SAE (Society of Automotive Engineers), que indica la viscosidad: cuanto mas bajo es el numero, menos viscoso es el aceite. El aceite más viscoso, naturalmente es para verano, mientras que el menos viscoso es para invierno. Los multigrado llevan dos números entre los que oscila su viscosidad máxima y mínima.

Pero hay otra indicación que deben llevar los buenos aceites, que son las letras APISE. Las tres primeras corresponden al American Petroleum Institute, organización investigadora que formula las especificaciones mínimas para un buen aceite. Un aceite que cubre tales especificaciones debe proteger a un motor en todas las condiciones. Los "estándar" exigidos por el API aumentan a medida que mejora la tecnología. Por ello se modifica el código con nuevas letras. De 1.968 a 1.971, el código era APISD. En 1.972 se cambio al actual APISE, que a su vez, da paso a las nuevas siglas, ya en circulación APSF. Las compañías mantienen, por supuesto, que su aceite es el mejor, pero el comprador encontrara pocas diferencias con tal que lo compre lleve la garantía del APISE. Se supone, evidentemente, que todos los aditivos actualmente necesarios para el buen funcionamiento del motor van en cualquiera de estos aceites.

COMO FALSIFICAR TICKETS DE METRO

Esto es válido para los sitios en los que en los billetes de metro o autobús, de varios viajes, te marquen con tinta los viajes que lleves gastados.



Bien, podemos ver en el dibujo, como tenemos un billete, del cual las medidas pueden varias, pero básicamente consta de un lado en el que pone información sobre el billete, la empresa, etc. y por el reverso, nos encontramos con la cara que nos interesa, aquí hay una banda magnética, que es la que lee la máquina para saber los viajes que te quedan, y dos costados en los que se nos marca con una tinta los viajes que llevamos gastados.

La falsificación consiste en poner un trozo de papel de liar, postick, celofán, etc. Algo que abulte poco y que tape la parte donde se nos marca la tinta, pero ojo, sin tapar la banda magnética.



Esta técnica la empezaremos a utilizar, por ejemplo, si tenemos un billete de 10 viajes, cuando hayamos gastado uno. Después de que este único viaje este marcado en el billete, colocaremos nuestro trozo de papel, para impedir que el resto de viajes queden marcados con la tinta en el billete. Podremos utilizar los otros diez viajes, hasta que agotemos el billete. Una vez que éste esté agotado, quitaremos el trozo de papel, con cuidado de no producir deterioro en el billete. Nos quedará un billete de diez viajes, en el que solo se ha marcado uno de ellos con tinta. Ahora, tenemos que pasarle un imán, normal y corriente, a la banda magnética para desimantar la información que viene en ella, y solo tendremos que acudir a una taquilla, alegando que lo hemos comprado hace nada, y solo hemos gastado un viaje, y no nos funciona. Esto es algo habitual, ya que lo puedes llevar cerca del móvil o algo con imán, y puede haberte pasado. La taquillera, lo comprobara, y lo examinara, así que ojo con dejar cualquier huella, y ojo con no pasarle el imán, ya que entonces nos habrán pillado in fraganti. Si todo ha salido bien, la taquillera, nos hará un billete con los viajes que faltaban del billete, es decir, con 9 viajes.

UN PAR DE CONSEJOS

No seas tan capullx de irte a cambiar siempre a la misma estación de metro. Aunque no te salga tan rentable, no lo entregues nuevo para hacer el cambio, al menos pica uno sin el "truquillo". Cuando te devuelvan otro metrobús nuevo, esta vez te pondrá la palabra CANJE, o sea que si con el cambiado también haces el truco, van a saber que anteriormente ya cambiaste el metrobús. Compañerx de viaje, sin más, te animamos a que lleves a cabo esta idea, y a que rule esta pequeña "solución" entre todxs tus colegas. Aunque siempre queda el modo de toda la vida, colarte por todo el morro sin tantas remilgaciones.

COMO CONSEGUIR DIESEL

En primer lugar lo que tenemos que tener en cuenta es que nuestro automóvil tenga el mismo tipo de combustible del que lo vamos a recuperar, es decir, que nuestro automóvil sea diesel, ya que en los vehículos donde los vamos a conseguir utilizan diesel.
Las cuestiones a tener en cuenta a la hora de elegir el vehículo del cual vamos a recuperar el combustible son el que este en un buen lugar situado, donde no pase nadie y tengamos algo de tiempo para hacerlo. También hay que tener en cuenta que algo de ruido haremos (sobre todo si el depósito tiene llave y tenemos que forzarlo). Los vehículos a elegir pueden variar desde ciertas máquinas de obra, camiones de obra, camiones de pequeño reparto, hasta trailers de grandes dimensiones. A la hora de elegirlo, tendremos que pensar que cuanto más diesel necesitemos más grande deberá ser el depósito, por ello lo más fácil son los trailers. Claro que esto conlleva el que normalmente los depósitos de los trailers tienen llave, y tendremos que forzarlo, y también hay que tener en cuenta que aunque el depósito sea grande, no tiene porque estar lleno, ok?. En las máquinas de obra es más fácil ya que no suelen tener llave, pero la cantidad de combustible que suelen tener es menor, veremos según nuestras necesidades. También hay que tener en cuenta que el diesel de la maquinaria y tractores es de color rojo, y si los perrxs del estado nos cogen con este tipo de diesel intentarán denunciarnos, a no ser que demostremos que no es robado. En la práctica tiene el mismo consumo que el diesel normal, y no hay ningún problema para el motor. Si al final elegimos un camión trailer o algún otro vehículo que el depósito tenga llave, tendremos que forzar el tapón. Existen distintas formas con ganzúas caseras, o incluso con la típica varilla del aceite de un Renault 11, es la típica que se utiliza para abrir algunas marcas de coches metiéndola por la ventanilla. Si ves que no tienes maña o no consigues forzar la cerradura con estas técnicas tendrás

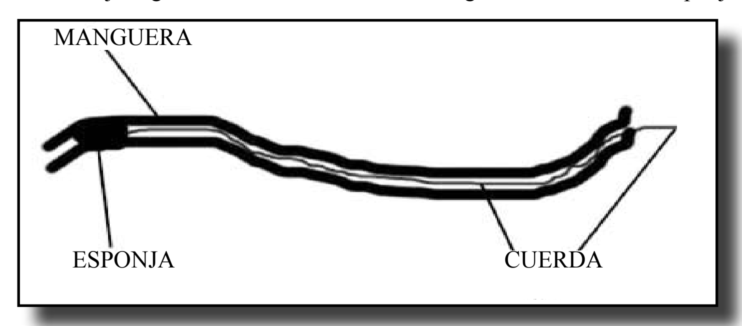
que hacerlo a lo bestia. No suelen ser unos tapones muy complicados simplemente necesitarás un buen juego de destornilladores que no tengan mucho valor, ya que pueden partirse, e incluso alguna palanca pequeñita. Solo tendrás que ir metiendo las puntas de los destornilladores por los bordes del tapón e ir levantando, ayudándote con varios destornilladores y haciendo palanca, al final saltará. Una vez que tengamos el tapón abierto, ya sea de una máquina de obra o cualquier tipo de camión, llega la hora de recuperar el combustible. Existen distintas maneras de hacerlo:

1.- La más normalizada es la de hacer vacío con una manguera. Lo que se suele llamar chupar, claro que de esta manera se suele tragar algo de diesel y no es muy bueno para el estómago. El



grosor del chorro dependerá del grosor de la manguera que utilices, en mi opinión personal es mejor utilizar una manguera gorda, ya que se llenarán antes las garrafas; claro que a la hora de hacer vacío te costará más con una manguera de mayor diámetro. Es ley física y muy importante que siempre coloques un extremo de la manguera dentro del nivel de diesel, puedes meter un palo en el depósito para ver como esta de lleno. Y el otro extremo siempre tiene que estar por debajo del nivel del depósito, para que cuando hagas vacío, la gasolina siga cayendo por su propio peso y no se corte el chorro. No mover mucho la manguera ya que también puede entrar aire y cortar el chorro y tendrías que volver a chupar. Puedes usar varias mangueras a la vez para ir más rápido.

2.- Otra forma de hacer vacío con la manguera es el método de la esponja. Se asemeja en funcionamiento al de una jeringuilla. En un extremo de la manguera colocarás una esponja atada a



una cuerda, esta cuerda irá por dentro de la manguera y saldrá por el otro extremo. Debes tener en cuenta que las paredes de dentro de la manguera sean lisas y que la esponja entre bien en la manguera y se deslice con facilidad tirando por el otro extremo de la cuerda. Es simple, como si construyeras una jeringuilla a gran escala. Cuando la tengas bien hecha y hayas hecho pruebas



primero con agua y una garrafa o algo para ver que tal, solo tienes que ir al vehículo e introducirla dentro del depósito y tirar de la cuerda. Al igual que en el otro caso, coloca el extremo que está fuera del depósito por debajo del nivel del otro extremo para que la gravedad actúe.
3.- Existe otra manera que puedes intentar primero en casa para probar, es basándose en las formas anteriores y las propiedades físicas. Solo tienes que taponar metiendo un dedo en un extremo de la manguera y por el otro extremo llenar el interior de la manguera de agua u otro líquido. Si la manguera esta llena de liquido y tu la introduces en un depósito al querer expulsar el liquido que hay dentro, se tendría que llenar con aire, pero como el extremo está dentro del depósito empieza a aspirar el diesel, esta es la forma más aparatosa, pero según tus necesidades puedes elegir.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

Siempre debes tener en cuenta que estas haciendo algo ilegal. No es un falta administrativa como robar en un super, es un delito, robo con fuerza (más aplicable si has forzado el tapón), así que intenta ser muy discretx, no hacer ruido y elegir bien el lugar, que no sea una obra o polígono vigilado; lleva gente que este fichando si viene alguien e intenta hacerlo en el menor tiempo posible. Que no te pillen…

SKATING

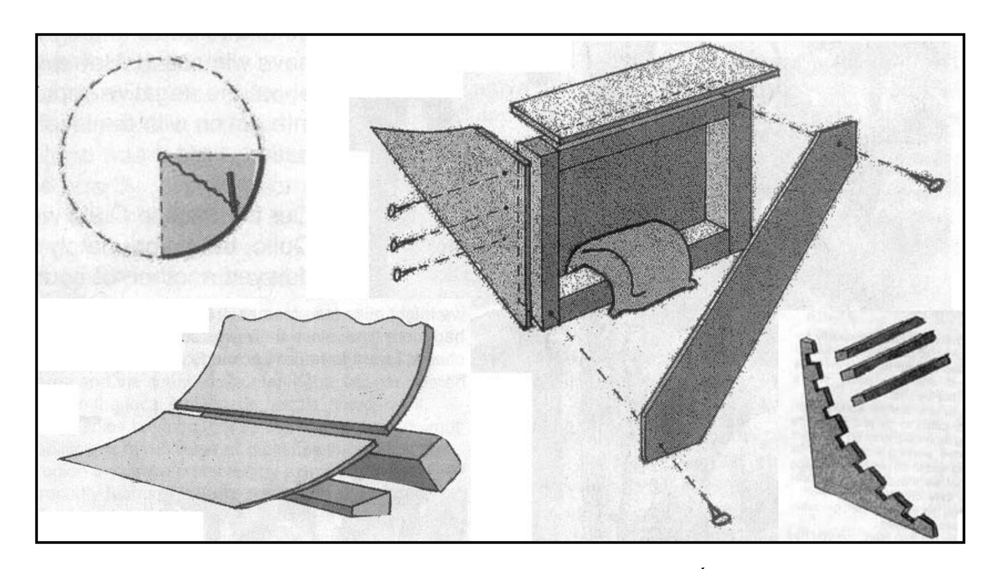
Parece que las autoridades locales están proporcionando parques de skate para los jóvenes, probablemente por la popularidad que, nos guste o no, está alcanzando este tipo de patinaje. El asunto es que cuando se pase de moda y este tipo de “deportes extremos” no atraigan a nadie, muchos de estos parques cerrarán y tendremos un montón de parques inservibles. Una vez más, tendremos que crear nuestras propias formas de recreo. Esta es una de las razones por las que he decidido volver a publicar este artículo que ya salió en la revista Skateboard!. También va dirigido a quienes no vivan cerca de los lugares favoritos de patinaje y a quienes quieran pasar un buen rato. De todas maneras, ¿cuándo fue la última vez que alguien ha visto una rampa decente?. O hazlo o muere [esto es un juego de palabras. D.I.Y. quiere decir hazlo tú mismo, pero se pronuncia igual que “die”, que quiere decir muere].
Un avezado conocedor de asentamientos urbanos no tendrá problemas en montar una rampa de este tipo. Sin embargo, merece la pena gastarse el dinero en clavos anulares (de los que tienen estrías para agarrarse a la madera), y también un pegamento decente. Si no haces la rampa demasiado grande, el resto de los materiales pueden salirte gratis. La estructura básica de la mayoría de las rampas de madera es la que tiene tablas de transición. Estas son las planchas de madera que forman los laterales de la estructura, y sirven de apoyo de la rampa, además de controlar la curvatura de transición. Como las curvas suaves se pueden hacer fácilmente con una plancha de madera, esta es la parte más fácil de construir.

TAMAÑO

El tamaño de la rampa dependerá en parte del tamaño de plancha que puedas encontrar. Como regla general para una rampa de saltar, debe de ser el doble de larga que de alta, haciendo que se eleve progresivamente.

TABLAS DE TRANSICIÓN

La plancha deberá tener al menos 11 mm. de espesor. Marca una pieza en el suelo, haciendo que la curva comience suavemente desde un punto dado, de manera que no te cause un frenazo cuando llegues patinando a la rampa. La pared de la rampa se puede dibujar con lápiz y cuerda, a modo de compás, pero también la puedes dibujar mientras alguien dobla una tabla fina de madera.

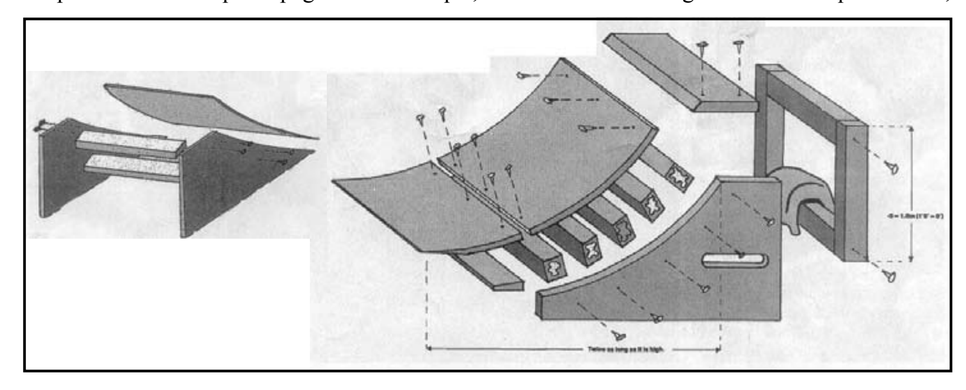


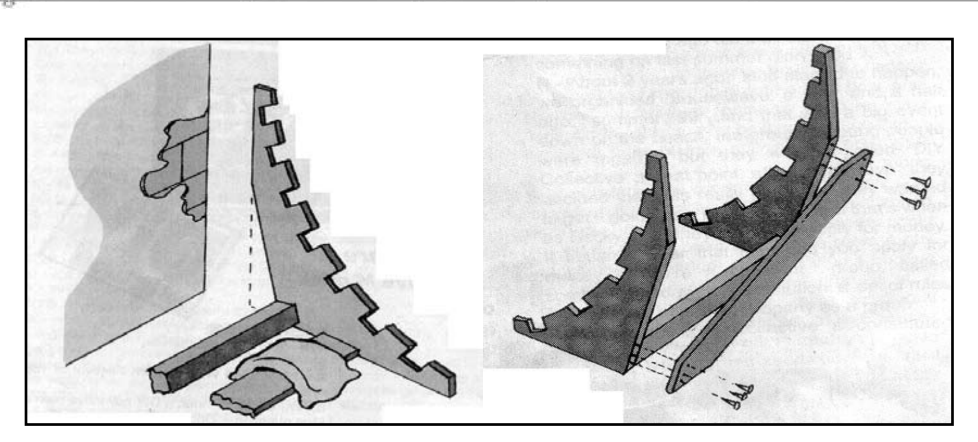
MADEROS DE SOPORTE DE TRANSICIÓN

Corta el primero con una sierra, el cual te servirá de patrón para marcar otros maderos. Los soportes de apoyo tienen que ser aproximadamente de 80x50mm de lado para una rampa pequeña, y de 100x50mm si el ancho de la rampa es mayor que el de una plancha de aglomerado (1,25m). Para una rampa muy pequeña, solo necesitas pegar y poner clavos o tornillos a los maderos, después de haberlos cortado exactamente a la misma longitud (estos van entre las tablas de transición), e irán alineados con la superficie curvada. El borde más ancho de los maderos debe formar un ángulo recto con la superficie de patinaje. Si los cortas más grandes, puedes hacer muescas en la superficie curva de las planchas y colocar en ellas los maderos. Merece la pena tener unos trozos pequeños de madera por si haces los cortes muy profundos o muy anchos, y así poder calzarlos.

SUJECIÓN DE LA ESTRUCTURA

En la parte trasera puedes poner cualquier tipo de madera que sea suficientemente larga. Corta los trozos a la medida y cuando estés seguro de que sirven, pon mucho pegamento en las juntas y une las partes. Antes de que el pegamento se seque, mide la distancia diagonal de una esquina a otra,





PLATAFORMA

Si decides hacer una rampa, la plataforma debe hacerse con una plancha de madera de más espesor. Nota: El borde trasero de la rampa estará rebajado, de manera que el borde superior de la plancha de patinaje haga buen contacto con la pared. Pon la tabla de transición contra la pared en la que piensas colocar la rampa para comprobar que haga buen contacto. Haz un corte en la parte de abajo y de atrás de la tabla de transición para salvar cualquier deformidad que haya en la parte baja de la pared. Los maderos que pongas en la parte inferior deberán ser planos, de manera que puedas poner en ellos bolsas de arena o piedras que mantengan la rampa bien sujeta.

PIENSA

No sigas estas instrucciones al pie de la letra, porque obviamente no se dan medidas exactas. Trata de encontrar buenas maderas. Ponlas contra una pared y trata de adaptar tu diseño a las circunstancias. Piensa bien en cómo van a cuadrar todas las piezas.

CONSEJOS

Para cortar las piezas a la misma longitud, corta una primero y sírvete de ella para cortar las demás. Comprueba las medidas antes de hacer los cortes. “Mide dos veces, corta una” es la regla. Si tienes dudas, pon la pieza en el lugar al que va destinada. No es recomendable que hagas la rampa muy grande si vas a ir cargado con ella de un lugar a otro. Si las rampas de pared son muy grandes, no conviene trasladarlas mucho, pues eso las estropea. No esperes que duren para siempre. Conténtate con algo simple, y sigue buscando buenas maderas para la próxima rampa.



INDUMENTARIA

HAZ TUS PARCHES

PARCHES A MANO

RODIGRAFIA

CHAPAS

TATUAJES

COSTURA

TINTES NATURALES

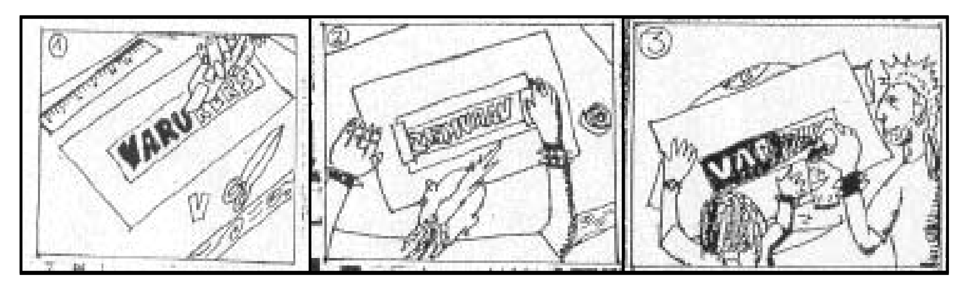
TINTES DIY

IMPERDIBLES

LEVANTAR PELOS

HAZ TUS PARCHES

Si no tienes contacto con la serigrafía, hay una manera bastante sencilla de currarte los parches que se te ocurran o los que más te molen. Necesitarás papel cebolla, un cúter, algo de cartón, una regla, cinta aislante y un spray de pintura (si tienes varios, puedes hacerlo a varios colores). Procura que las letras no sean muy complicadas, porque si no será difícil que el dibujo salga nítido. Fotocopia o crea las letras al tamaño que te parezca. Luego, cálcalas en el papel cebolla y, después, recórtalas con el cúter (y con mucho cuidado!!). Luego mides lo que sería el parche y, con esas medidas, recortas el cartón (mejor utilizar formas geométricas, como el cuadrado). Ahora, pegas el papel cebolla en el cartón con cinta aislante por detrás y ya tienes una plantilla en la que aplicar el spray, para luego aplicarlo en la tela. Para los dobles colores, sólo tienes que tapar la parte a la que quieres aplicar el otro color con cartón.



PARCHES A MANO

Lo que tienes que hacer es fotocopiar la lámina que quieres convertir en parche. Asegúrate de que se fotocopie lo más oscura posible. Ahora coge pegamento de barra y unta una capa algo gruesa del mismo, encima de la imagen. Pon el pedazo de tela encima y mételo entre las hojas, en medio de un libro viejo, y haz presión sobre el mismo. Deja secar por uno o dos días. Cuando esté seco, mételo en agua y déjalo remojando un par de horas. Cuando esté listo, saca el parche del agua y empieza a sacar el residuo del papel con tus dedos. Mételo en agua mientras vas haciendo esto.

NOTA: Los parches de aquí abajo son serigrafiados.





RODIGRAFIA

La rodigrafía es un método fácil, económico, personalizado y divertido para hacerte tus propias camisetas, sudaderas, parches......y sin colaborar con el consumo y la venta de tus ideas, ya que hay gente que vive de ello (sin incluir, por supuesto, a las distribuidoras y colectivos que venden material para subvencionar sus actividades).

PARA HACERTE TUS PROPIAS CAMISETAS NECESITARÁS

* Un dibujo impreso en forma de plantilla (si no sabes cómo hacerlo, hay programas como el Photoshop que te lo hacen).
* Papel resistente (acetato, fundas de plástico, radiografías o lo que tengas...).
* Papel de calco.
* Boli, cúter, y un rodillo (mejor pequeño) de esponja.
* Pintura (para textil, preferentemente). Quizá éste pueda ser el material más difícil de encontrar, pero lo puedes conseguir en cualquier tienda especializada en serigrafía.
* Tela, camisetas, o cualquier sitio donde te quieras pintar (en una chupa, un vaquero...).

CÓMO HACERLO

PASO 1: Calca el modelo en forma de plantilla en el papel resistente, con el papel de calco o con la técnica que prefieras.
PASO 2: Recorta con el cúter el modelo del papel resistente.
PASO 3: Una vez tienes la plantilla hecha, moja el rodillo en tinta (poca cantidad) y escúrrelo bien. Pásalo por encima de la plantilla sujetándola bien, para que no se mueva. Es preferible coger poca pintura y pasarlo varias veces, que coger mucha y echar todo el pegote.
PASO 4: Retirar la plantilla y dejar secar.
PASO 5: Cuando esté seca la tinta, plánchalo con una tela encima para fijar la pintura y evitar que el dibujo se quite.

Disfrutad de la experiencia de vuestras camisetas D.I.Y



CHAPAS

Necesitas chapas de estas de la cerveza o refrescos, silicona y un imperdible.
Coges la imagen que quieras cuya medida coincida con la chapa y la pegas con pegamento. Después cogemos silicona y la juntamos en la parte de debajo de la chapa y colocamos el imperdible. Si quieres puedes pintar el resto de la chapa con el mismo color que la imagen.





TATUAJES

Son super chulos. Ellos te liberan y puedes hacerlos por ti mismo o compartir la experiencia con un amigo. Esta clase de tatuajes no son para todo el mundo, solo para malnacidxs locxs, entonces piense con cuidado antes de hacerse daño y tome las medidas y precauciones debidas.

USTED NECESITARÁ

1- Alfileres de gancho de tamaño medio o un imperdible.
2- Tinta china negra, o de cualquier otro color.
3- Un tapón de una botella.
4- Papel higiénico.
5- Taza con agua.
6- Cuchilla de afeitar.
7- Buena luz.
8- Una pluma.
9- Pomada para curar tatuajes.
10- Un diseño que no sea muy difícil.

Lávese y aféitese el lugar donde se va a tatuar y las manos. Píntese el diseño con un rotulador y asegúrese de que es como lo quiere. Doble el alfiler dejando un ángulo de 90º así será más fácil de sostener. Sujete el final del alfiler y ponle en una llama hasta que tome un color anaranjado; esto lo va a esterilizar. Intente dejarlo sobre un trapo limpio. Vierte la tinta en el tapón y baña la pluma en la tinta. Ponga un poco de tinta sobre el dibujo. Con cuidado vaya poniendo puntitos de tinta sobre el dibujo. Con el alfiler vaya raspando todas las líneas y rellenando de tinta ayudándose de un trozo de papel, hasta que toda la superficie arañada haya sido cubierta. A su vez vaya limpiando toda la tinta restante de manera que usted pueda ver. Limpie el tatuaje y revíselo por si hay alguna mancha. Lávelo con jabón beba y aplique pomada para curar tatuajes. Cure el tatuaje varias veces por día durante un par de semanas, en 4 o 5 días el tatuaje habrá cicatrizado como cualquier otra herida, y listo, ¡a fardar con tus amigxs!.
Se pueden utilizar 3 agujas sobresaliendo con diferente longitud (1/2 mm. más cada una) atadas con hilo formando un pequeño manojo que introduciremos en la carcasa de un bolígrafo. Este es el método del "palillero". Le ahorrará tiempo al ser 3 las agujas que se mojarán en un tintero. Introducirá mayor cantidad de tinta en la piel al quedar la gota de tinta entre las 3 agujas.



COSTURA

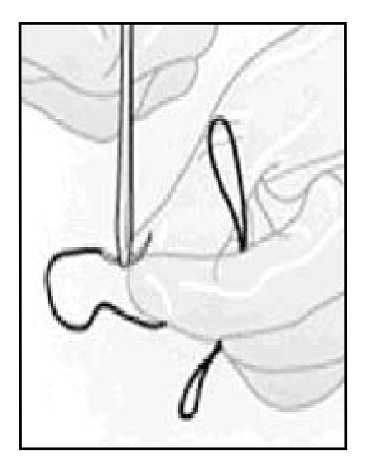
En cada confección hay que elegir la costura más indicada para trabajar con rapidez y facilidad y obtener un buen acabado. Estas instrucciones van dirigidas a una persona diestra, si la persona es zurda debe invertirlas. Empiece y remate todas las costuras a mano con un doble punto atrás, oculto en un pliegue interior si es preciso. Empiece y remate las costuras a maquina invirtiendo la dirección del punto o pasando la hebra del revés atándola con firmeza a la hebra inferior.

PESPUNTE Y PUNTO ATRÁS

El pespunte sirve para hacer costuras a mano y para empezar a rematar los hilos. El punto atrás se utiliza para insertar cremalleras a mano. Trabajando por el lado derecho para insertar cremalleras con punto atrás y con los derechos encarados para pasar costuras a pespunte, se pincha la aguja y se vuelve a sacar 2 o 3 mm más allá de la línea de costura. Se vuelve a pinchar en el punto de partida (pespunte) o bien retrocediendo 1 o 2 hilos del tejido (punto atrás) y se saca la aguja avanzando 2 o 3 mm, se prosigue de este modo, siempre clavando la aguja mas atrás y sacándola hacia adelante. Las puntadas se superponen así por el revés, pero forman una línea continua (pespunte) o una fila de puntos (punto atrás) por el derecho.

HILVÁN DE SASTRE

Sirven para marcar puntos de unión en el género después de cortarlo y antes de desprender el patrón. Ponga hilo de hilvanar doble, de un color que contraste con el tejido. Pase 2 pequeñas puntadas cogiendo todas las capas de tela y papel, formando un lazo entre las puntadas. Corte el hilo dejando los extremos largos. Desprenda el patrón y corte el hilo entre las capas de las telas.



HILVÁN Y BASTILLA

El hilván sirve para sujetar dos piezas de tela antes de probar y pasar maquina. La bastilla se utiliza para los frunces, bordados y costuras decorativas. Asegure el hilo con un pespunte y pase la aguja varias veces hacia el revés y el derecho del tejido, con puntadas uniformes de 2 a 3 mm de distancia para las bastillas y de 10 mm para los hilvanes. Remate con un punto atrás.

EMBASTE DIAGONAL

Sirve para sujetar dos capas de tela encaradas antes de planchar. Asegúrese el hilo con un punto atrás y pase una serie de puntadas de ángulo recto con el canto de la tela, a distancias iguales. Las puntadas quedarán diagonales por un lado y rectas por el otro.

PUNTO OCULTO (PARA EMBASTES Y DOBLADILLOS)

Se utilizara un punto oculto en lugar del embaste normal para encarar telas de cuadros y rayas. El punto oculto se aplica también a dobladillos y para unir 2 dobleces con una costura invisible.
Trabajando por el derecho de la labor, remeta hacia adentro del margen para costuras de una de las piezas. Situé y prenda con alfileres el pliegue sobre la otra pieza de la tela, de modo que el dibujo coincida. Asegúrese el hilo con un punto atrás, deslice la aguja por dentro del pliegue superior y

luego por la pieza de tela encarada, con puntadas iguales cuando se trate de dobladillos o costuras invisibles. Se alternarán puntadas uniformes en cada pieza de tela.

PUNTO ESCAPULARIO

Sirve para unir a mano las vistas al género o para fijar dobladillos sencillos cuando se desea un acabado plano. Trabaje de izquierda a derecha dando una pequeña puntada horizontal en la capa superior y luego otra en la capa inferior, intercaladas. No hay que tirar demasiado el hilo.

DOBLADILLOS

Para remeter cantos sin pulir y cuando se necesita una costura mas fuerte que el punto oculto. Trabajando de derecha a izquierda pase dos puntadas hacia atrás por el borde. Prenda una pequeña puntada recta en la capa única de abajo y luego clave la aguja en diagonal y hacia arriba por el borde del dobladillo 5mm mas adelante

PUNTO HUECO

Para dobladillos en los que el canto esta pulido pero no necesariamente remetidos hacia adentro. Pase un hilván a 5 mm del canto y levante este hacia arriba a lo largo del hilván. Prenda una pequeña puntada a través del borde del dobladillo y tome entonces uno o dos hilos de la tela inferior. Prosiga a lo largo del borde con puntadas flojas.

SOBREHILADO Y REPULGO

El sobrehilado sirve para pulir cantos a mano y el repulgo para unir bordes y puntillas a mano. Trabaje de derecha a izquierda con puntadas diagonales limpias por el borde, uniformemente espaciadas e iguales.

PUNTO DE FESTÓN

Se utiliza como remate decorativo. Trabajando de izquierda a derecha con el canto hacia usted, pinche la aguja en la tela a 5 o 6 mm del borde. Pasando el hilo hacia delante, vuelva a pincharla en el mismo sitio. Pase el hilo hacia delante y clave la aguja 5 o 6 mm mas adelante. Dejando la lazada bajo la aguja, tire el hilo de modo que la lazada quede en el borde.

PUNTO DE OJAL

Para hacer ojales a mano, Haga el punto apretado y compacto, con el borde mirando hacia delante. Trabaje de derecha a izquierda formando una lazada limpia sobre cada puntada. No tire demasiado el hilo pues el borde se fruncirá.

PUNTO DE CADENETA

Es el punto normal de la maquina que se utiliza en casi todas las costuras. Siga las instrucciones de la maquina para corregir longitud y tensión del punto y ensaye siempre con un retazo antes de empezar la labor. Si no esta acostumbrada a coser a maquina, practique costuras rectas y curvas sobres retales de tela que le sobren

COSTURAS DE REFUERZO

Pase una costura de refuerzo para evitar que los cantos, en especial curvos, se deshilachen antes de coser a maquina, afuera del hilván de prueba en la dirección del hilo. Pase una costura de refuerzo para sujetar dobleces a 3 mm. de la lineal del pespunte antes de volver la pestaña del revés.

COSTURA ABIERTA PESPUNTEADA

Es decorativa y se consigue abriendo los bordes de la costura normal y pasando sendos pespuntes a cada lado de la misma y a igual distancia. El pespunte puede pasarse a mano o a maquina.

PUNTO EN ZIG-ZAG

Es un punto a maquina que sirve para pulir los cantos y también para decoración. Pruebe la longitud y la amplitud del punto en un trozo de tela vieja. Mantenga el punto recto al rematar bordes situando el borde del tejido en el centro del prénsatelas.

TINTES NATURALES

TINTES NATURALES PARA TELAS

Como sacar tintes naturales y, claro esta, no contaminantes. La naturaleza nos da muchas plantas de las que podemos sacar colores así que compañeros: ¡atentos!.

PLANTAS silvestres	**Color del tinte**	**Parte de la planta**
Girasol	Amarillo	Flores
Frambuesa silvestre	Rosado	Bayas
PLANTAS en tiendas	**Color del tinte**	**Parte de la planta**
Cebolla	Amarillo claro	Cáscaras
Arándano	Azul	Bayas
Planta del girasol	Azul	Semillas
Remolacha	Rosado profundo	Raíces
Espinacas	Verde	Hojas



TINTES NATURALES PARA EL PELO

-Castaño:

Nogal (juglans regia): Da un tono castaño, da brillo y resistencia al cabello. Su preparación es fácil, coge dos puñados de hojas en un litro de agua y poner a hervir durante 1/2 hora, después aplicar en el cabello y dejar actuar unos 25 minutos. Antiguamente lo hervían con cerveza.
Nuez: Pon un puñado de cáscaras de nuez a hervir en un litro de agua enjuágate con el liquido dejándolo actuar una media hora, esto te dará un tono castaño y te ayudara a disimular las canas.
Salvia (salvia officinalis): 20g. de salvia seca con 20g. de té. Hervir con medio litro de agua des-

tilada durante 120 minutos. Colarla bien y añadir una copa de aguardiente. Guardar en una botella en un lugar seco y oscuro. Hacer aplicaciones diarias.

-Reflejos rojizos:

Ajo (Allium sativu): Poner 500g. de ajo y puerro a hervir en dos litros de agua, después enjuáguese el cabello con este líquido después de haber sido lavado con jabón natural .

-Cabellos rojizos:

Henna/alheña: esta sale de un pequeño arbusto llamado lawsonia inermes que se encuentra en África y en la india. La henna penetra en la fibra del cabello tiñendo así también parte de la raíz, además da brillo y salud al cabello. Se utiliza también para la caída del cabello, reduce la caspa y da mas vitalidad. Mezcla un poco de este polvo con agua caliente y úntatelo en el cabello déjalo de 1 a 5 horas según la intensidad que quieras de color.

-Cabellos rubios:

Manzanilla (Matricaria officinalis): Esto proporciona tonos dorados a las personas de cabellos claros. Mezcla 4 cucharadas de flores en medio litro de agua ponerlo a hervir durante media hora después filtrarlo y enjuagar el cabello después de lavarlo .

-Abrillantador de las canas:

Saúco (sámbucus nigra): Hervir un puñado de bayas en medio litro de agua durante 30 minutos, después colar el liquido y dejar actuar durante 15 minutos.

-Para eliminar las mechas:

Té (magnolia sinensis): Mezclar 2 cucharadas de té por un vaso de agua, filtrar y enjuagar después de lavar y dejar actuar durante media hora. Esto te dará un color uniforme en todo el cabello.



TINTES DIY

No sabemos hasta qué punto este método es menos tóxico que usar tintes convencionales, pero vemos de interés incluirlo debido a lo económico que sale en comparación con comprar los tintes comerciales y a que es una manera alternativa de teñirnos los pelos sin tener que recurrir a productos de la industria cosmética, que usa en la mayoría de sus productos la experimentación sobre animales.

Lo primero que debes hacer es decolorar el cabello sobre el cual quieras tintar... esto lo puedes hacer con decolorante normal, con andina, que la puedes conseguir en farmacias y es un decolorante de vello, o con agua oxigenada. La movida es que estos dos últimos métodos son menos fiables y no decoloran tan a saco como con decolorante normal.

No conocemos ningún método alternativo para decolorar el cabello y la verdad es que, a nivel de coherencia ideológica, estos métodos se alejan bastante de nuestra visión del DIY, ya que son contaminantes y favorecen a industrias



cosméticas o farmacéuticas. Siempre está la opción de robar el decolorante y no darles beneficio económico a esa gentuza o dejarte los pelos de tu color y pasar de este articulo.
Bueno, para lo que es el tinte en sí tendrás que pillarte, en cualquier papelería, papel "pinocho" (también es conocido como papel "crepe"); es el típico papel rugoso extensible de colores que usabas de peke en la escuela para hacer trabajos y cafrear. Lo puedes conseguir de mogollón de colores y el rollo sale tirao de precio (con un rollo tienes pa tintarte la ostia de veces). Eso sí, los que mejor tintan son los que sean de un color fuerte; por ejemplo el azul claro pilla mal, pero el azul oscuro intenso agarra muy bien. Una vez tengas el papel y el pelo decolorado, partes trozitos del papel cuyo color quieras tintarte. Calientas agua en un cazo y mojas un trozito en el agua caliente. Al mojarlo veras como desprende color con el agua; el truco está en no empaparlo, sino mojarlo lo suficiente como para que desprenda tinte y directamente aplicarlo sobre el pelo a tintar, frotándolo suavemente y apretando el cacho de papel para que le salga todo el tinte. Cuando este trozo ya no valga, pillas otro y continuas hasta ke tintes todo el cabello que tenías pensado, así de fácil! En cuanto que lo pruebes, le pillarás el truco rápidamente; cada persona lo hace a su manera, los trozos pueden ser más grandes, más pequeños, puedes mojarlo más o mojarlo menos… eso queda a opción de cada uno, como tu veas mejor, al fin y al cabo el DIY es así, no hay una forma exacta de hacerlo, sino que cada individuo adapta la movida a su forma.

IMPERDIBLES

Los imperdibles son un objeto bastante utilizado, tanto para cosas prácticas, como como un accesorio en la indumentaria cotidiana, que puede ser utilizado en cualquier momento para múltiples funciones, habiéndose convertido en uno de los símbolos más representativos de la estética punk DIY, igual que los pinchos y otros accesorios mecánicos. Por esto mismo vamos a explicaros como poder currarte tus propios imperdibles, que aunque sean más rústicos en apariencia que los que puedes comprar en cualquier tienda, al hacerlos tú mismo mantienen mucho mas el espíritu D.I.Y. y además, para nuestro gusto están mucho mas guapos, además de ser mucho mas resistentes y efectivos. El material que necesitarás está en cualquier basura, cualquier tipo de alambre rígido, es importante que no sea fácilmente maleable (o sea, que no se doble con fácilidad); nos pueden valer, por ejemplo, las varillas que conforman el entramado de una antena de TV de las antiguas. Las herramientas que necesitarás son básicas, con que te sirvan para cortar el alambre que elijas, basta (alicates, tenazas, cizallas…), y para su posterior doblado (ya que al ser rígido no podrás doblarlo con las manos); para la mayoría de alambres, a no ser que sean muy gruesos, bastará con unos alicates universales. En función de lo grande que quieras que sea el imperdible debes cortar el alambre a esa distancia, teniendo en cuenta que el imperdible quedará más o menos la mitad de largo que la distancia original que elijas de alambre. Para hacer el muelle del imperdible necesitarás una superficie saliente sobre la que girar el alambre, por ejemplo, un clavo largo y fuerte clavado a la pared. Pones el alambre sobre el clavo justamente a la mitad y lo doblas hacia abajo; de esta manera nos quedarán dos puntas hacia abajo y el clavo arriba. Manteniendo una de las puntas fija en esa posición, giramos la otra punta, dándole la vuelta al clavo y volviendo a la posición en la que estaba. En este momento ya tenemos la estructura del imperdible con el muelle hecho, quedando una de las puntas del alambre más larga que la otra. La que es más larga hará la función de cierre del imperdible. Para ello doblamos la punta más larga

con la ayuda de dos alicates, uno, manteniendo la estructura del imperdible y el otro, doblando el alambre. Es importante que al doblar gires en la dirección de la otra punta. Al doblar la punta más larga, asegúrate de que al doblarlo esta punta ahora será más corta que la otra, quedando en forma de curva por debajo de la que no hemos doblado. Para completar el cierre, la punta que hemos doblado dejando en forma de curva la volvemos a doblar para que quede en forma de gancho, sobre el cual hará tope la otra punta, conteniendo la presión que ejerce el muelle.

LEVANTAR PELOS

Bueno, lo primero, decir que hay multitud de maneras de levantar crestas: en escoba, púas, pinchos… y puede hacerse escaldando antes el pelo y luego enjabonando, enjabonando directamente, usando secador, sin usarlo, con gelatinas vegetales… En este texto voy a explicar como lo hago yo, pero debe quedar claro que cada unx lo hace a su manera y que lo suyo es experimentar formas y formas hasta descubrir cual es la que más te gusta. Bueno, necesitarás una pastilla de jabón de lagarto, puede ser verde o amarilla (sí, la típica pastilla de jabón tocha con forma rectangular, la puedes conseguir en cualquier droguería). Tanto para hacer pinchos como para hacer crestas de púas o de cepillo, lo más importante es que la base quede fuerte, por lo que lo primero que se hace es untar jabón sobre la base del cabello a levantar. Lo suyo es mojar el jabón y frotarlo hasta que seque y quede en plan pasta; si aplicas el jabón demasiado líquido, el pelo se cae y es una catástrofe. Cada vez que apliques el jabón, lo mojas y lo frotas hasta que esté ni muy líkido ni muy pastoso, ok? Bien, una vez le has untado a la base, echas todo el pelo para un lado de la cabeza (para la izquierda primero, por ejemplo) y le das con jabón desde la raíz hasta la punta; después haces lo



mismo hacia el otro lado. Lo siguiente consiste en hacer el levantamiento del pelo, ahora que ya está firme y con las raíces bien duras y enjabonadas; para ello, pillas la cresta con ambas manos, una por cada lado, y la estiras hacia arriba, primero por la parte de delante, luego por la del medio y luego por la de atrás. Repites esto de estirar con ambas manos las veces que sea necesario, con las manos enjabonadas pero sin mucho líquido, así le darás consistencia. Y yasta!. Ahora sólo toca esperar 5 minutos a que seque o bien darle con secador, primero por un lado y luego por otro. Si lo haces bien, puedes incluso dormir y al día siguiente sólo tendrás que retocarla un poco; queda bastante firme (te lo digo por mi experiencia personal). En caso de que quisieses hacer pinchos, el proceso es el mismo, solo que en vez de estirar los pelos hacia arriba, dejando la cresta plana, lo que harás tras estirar los pelos es reliarlos en la punta, a la vez que estiras del mechón de pelo que conformará el pincho, de manera que quedará como un cono… esto es muy fácil y puedes hacer pinchos grandes, pequeños, largos, cortos… practica y ¡luce tu mohika!.



SEXUALIDAD

CUESTIONES VARIAS

MASTURBACION FEMENINA

MASTURBACION MASCULINA

MITOS DEL ORGASMO MASCULINO

EL ORGASMO EN SECO

EYACULACION FEMENINA

CUESTIONES VARIAS

Incluimos en este articulo información extraída de diversos fanzines y libros de temática anti-patriarcal, ya que creemos importante estar informadxs y cuestionarnos que es el parto, como es nuestra sexualidad, como incide el patriarcado sobre nuestros cuerpos y mentes, como nos relacionamos entre nosotrxs, si realmente queremos generar una cultura DIY, una cultura punk basada en el apoyo mutuo y en la autonomía respecto al sistema de dominación, ya que en estos aspectos prácticamente todxs cumplimos una serie de roles, y tenemos interiorizadas una serie de conductas establecidas por el poder. La finalidad de este articulo es que nos cuestionemos nuestro genero, nuestras actitudes, nuestras relaciones, nuestra visión sobre nuestros cuerpos, y a partir de ahí, comencemos a ser nosotrxs mismxs, a crear una sexualidad y una vida libre, abierta, basada en el deseo y el placer y creada por nosotrxs. No impuesta por el patriarcado. ¡Desea y resiste!.

PARTO

"Al termino de la gestación se produce en la criatura la sensación de estar demasiado comprimida y el deseo de salir. Se trata de un deseo placentero que nos invade de alegría. Y en este estado anímico nos preparamos psíquica y físicamente para el gran acontecimiento. Cuando este deseo llega a un punto máximo, sobreviene una gran excitación: todo el pequeño cuerpo humano esta dispuesto para realizar ese esfuerzo. Hasta entonces, psíquicamente el "yo" primario actúa según el principio del placer. (Stettbacher, 1991). A partir de aquí, comienza el fin del periodo paradisíaco del ser humano, pues el nacimiento no resulta el acto placentero que estaba previsto: la madre no esta en el mismo estado anímico que la criatura abandonada al deseo, gozando de los últimos momentos de la gestación y esperando el gran acontecimiento. El útero de la madre, tenso y rígido, no va a responder a los movimientos y masajes que acompañan a la excitación sexual del parto. Para la criatura la sensación de compresión pasa de ser una excitante sugerencia a salir, a la desagradable sensación de sentirse "atascada". Entonces comienzan las sensaciones de dolor físico y de ahogo, y los sentimientos de angustia. Sentimos miedo. De pronto va todo "mal". Pero no podemos hacer nada por evitarlo. Estamos atrapadas, sufriendo una compresión asfixiante. Con el dolor y la sensación de asfixia crecen la angustia y el miedo. La increíble capacidad de supervivencia del ser humano hace posible que nazcan tantas criaturas vivas a pesar de los partos traumáticos". (Ana Cachafeiro y Casilda Rodrigañez).

Dentro de la práctica de partos "alternativos" o humanistas existe la constatación de Michel Odent de que cuanto menos se interfiera, cuanto menos se provoque el neocortex de la mujer, haciéndola prestar atención (racional) a conversaciones, y cuanto mas desinhibido permanezca el cerebro ancestral, mas fácil resulta el parto. La mujer no puede estar en ese estado si no está en ese clima de confianza y de cierta intimidad. "Los seres humanos adultos tratan el parto como una operación quirúrgica en la que toda manipulación es valida, sin tener en cuenta ni siquiera las pulsiones instintivas; mucho menos los deseos, las emociones, los sentimientos o la capacidad racional de la madre. La madre esta anulada en tanto que ser deseante y ser pensante. No existe dimensión psíquica o racional en el acto.

Para hacernos una idea de lo que se hace con los partos podemos recordar lo que ocurre en las relaciones sexuales entre adultos cuando suena el teléfono o alguien llama a la puerta. Si una llamada de teléfono nos "corta", es porque las funciones sexuales requieren la pasividad del neocortex, un estado de inhibición a favor del cerebro arcaico: lo que se dice estar en un estado de abandono al deseo y al placer. Imaginemos lo que seria lograr un orgasmo en medio de personas entrando y saliendo, hablándonos y diciéndonos lo que tenemos que hacer, impidiendo el abando-



no al deseo… Pues algo así es lo que hacemos cuando parimos, es decir, sustituir los sentimientos, el amor, el deseo entre dos personas que lleva al alumbramiento, por la técnica y las ordenes. La perdida de la intimidad que tiene lugar en los paritorios de los hospitales culmina la trágica consagración del parto violento y doloroso.

La segunda estancia del infierno de la criatura recién nacida, Stettbacher la denomina “sala de torturas”: es el paritorio. Allí, por primera vez, vemos un ser humano. Vemos borroso, no vemos con la nitidez con la que vemos ahora. Pero vemos; por primera vez una figura alta, enorme, oscura, que se mueve, que nos azota. Es la figura que mas adelante será emulada como “el hombre del saco” o los “ogros” con los que luego nos amenazaran si no nos portamos bien, aludiendo al recuerdo que guardamos en el inconsciente de esa primera sombra terrible… Es la otra cara de la moneda del asesinato del deseo materno. Leboyer, pensando que con las innovaciones que encaminaban el parto sin dolor se estaba haciendo algo por la madre, levantando así la antigua maldición, asumió el punto de vista de la criatura para ver que podía hacerse con toda esa carga de padecimientos que el pequeño ser recién nacido tiene que soportar: potentes proyectores de luz que ciegan y queman los ojos, un mundo que vocifera a su alrededor ante unos oídos que acaban de quedar al desnudo sin la protección de los líquidos amnióticos y del vientre: pañales, tejidos de fibra para una piel casi en carne viva, que hasta ahora solo había conocido la suavidad del tacto de los líquidos maternos (esa sensación que nuestro subconsciente recuerda cuando nos sumergimos en un baño relajadamente), con una epidermis tan fina que cualquier contacto le hace temblar; se corta inmediatamente el cordón umbilical haciendo entrar las primeras bocanadas de aire violentamente en sus pulmones, quemándole las entrañas; ciego, ensordecido, abrasado, el sollozo suena a la desesperación mas tremenda. Con todo cinismo, este llanto es celebrado como la entrada triunfal en el mundo. Lo que no nos imaginamos es que solo acaba de empezar el calvario. Agarrado por los pies, se le suspende boca abajo sobre el vacío. Al terror del vértigo hay que sumarle la sacudida a una espina dorsal hasta entonces arqueada y apoyada en un lecho de agua dentro del vientre que lo contenía. Y a esta criatura recién llegada del calor y del suave líquido que la envolvía, se la coloca sobre una báscula fría; después abren sus parpados por la fuerza para aplicarles gotas con un líquido que le abrasa; le pone prendas ásperas y apretadas; y, finalmente, la dejan sola en una cuna. Abandonada al hipo, al temblor, a la fatiga que todavía le acompaña. Aturdida por el horror y presa de angustia, se recoge sobre si misma. Todavía queda el recuerdo del paraíso. Mientras, alrededor, alborozo y alegría.



Aunque a algunas de éstas prácticas están siendo sustituidas, el nacimiento sigue siendo una entrada al Valle de las Lágrimas, una expulsión del paraíso. El parto sin deseo y sin flujos maternos ha sido el resultado de milenios de represión de la sexualidad femenina, la rigidez uterina no

es una casualidad. Para domesticar a lxs pequeñxs humanxs hay que mantenerles en estado de carencia. Sustituir sistemáticamente deseo por necesidad para someterles al sutil, imperceptible y constante chantaje de atender sus necesidades a cambio de su obediencia a la Ley; como los domadores que hacen pasar hambre a los animales para doblegarles a hacer lo que quieren con el estimulo de la recompensa del alimento. Es la génesis del estado de sumisión, génesis que hay que situar en las heridas primarias, y una de las primeras es el daño que se produce en el nacimiento de cada ser humanx. Inmediatamente después del parto, incluso después de un parto violento, se produce una fortísima excitación sexual en la madre y una enorme producción de deseos (los niveles mas altos de descarga de oxitocina y prolactina), y si se permitiese el encuentro madre-criatura inmediatamente después del alumbramiento se restauraría la diada original, el acoplamiento en torno a los flujos maternos que devolvería a la criatura al estado de bienestar. Esto se conoce como "imprinting" porque ambos seres se funden y se plasman el uno en el otro, quedando en ambos la huella del reencuentro, ahora en el exterior del cuerpo materno, grabada de por vida. La carga libidinal primaria, o la Falta Básica de la psique, dependen en buena medida de si se produce o no el imprinting. Entendida la vida como una inmensa carga o catexia de energía libidinal, el imprinting es un hito clave en la historia de la vida de cada criatura. Por eso la separación madre-criatura inmediatamente después del parto es uno de los puntos clave de la estrategia patriarcal para la conversión del deseo en carencia. Aquí es donde asesta el golpe de gracia definitivo a la madre entrañable. Está probado, que la empatía materna, la intensidad y la fuerza de producción de la libido materna durante la crianza, estará en buena medida condicionada por el encuentro después del parto, por el acoplamiento, el imprinting que se produzca en los primeros momentos y en las primeras horas después del parto.
¿Cómo consigue la sociedad patriarcal que la madre se separe voluntariamente y abandone a la criatura? Creando ritos y normas que organizan la separación, y silencian la verdad construyendo mentiras sobre la maternidad y la relación madre-criatura. La transformación de la vida deseante en carencia y en miedo a carecer hace de la criatura, casi inevitablemente, un ser sumiso, gracias a un sutil y constante chantaje cotidiano ejecutado más o menos inconscientemente por los padres. Un ser sumiso en general y un ser sumiso al padre y a la madre, en particular.
El parto violento y la separación de la madre inmediatamente después del parto es una cuestión clave para el asentamiento del Principio de Autoridad en el inconsciente colectivo. Pues, tras la operación, la condición del ser humano cambia, de un ser que desea a un ser que necesita.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PARIR CON PLACER EN VEZ DE PARIR CON DOLOR; PARA QUE LA CRIATURA NAZCA SIN SUFRIMIENTO, SIN TRAUMA?: RECUPERACIÓN DE LA SENSIBILIDAD UTERINA

Una vez que sabemos que el nacimiento y el parto gozosos y sanos, NO dependen de lxs medicxs y de la Medicina sino del estado de la mujer; o sea que el proceso del parto depende básicamente de la sexualidad de la mujer, nos encontramos con que el quid de la cuestión no es propiamente la maternidad, sino la mujer misma: el estado de la mujer en esta sociedad; de manera que la maternidad patriarcalizada no sería más que la consecuencia casi inevitable de este estado de sumisión falocéntrica y de robotización de la mujer… En otras palabras no podemos cambiar la maternidad sin cambiar a la mujer. Todo, claro está, es relativo hasta cierto punto. Lo cierto es que lo que hace que la menstruación de una mujer sea dolorosa, es lo mismo que hace que el parto sea doloroso: la más mínima apertura o dilatación del cerviz produce dolor; las fibras musculares del cerviz no están relajadas, no tienen flexibilidad. Entonces, claro que no basta con una buena preparación del parto durante los 9 meses de la gestación para hacer que el útero de la madre se abra suavemente,



con tiernos latidos. Hace falta una cultura femenina, una feminidad que desarrolle la sexualidad de la mujer desde la niñez, un mundo en que las niñas crezcan expandiendo su sexualidad.
El camino para dejar de sufrir no es rematar la operación patriarcal de la desnaturalización del cuerpo femenino; por el contrario, es el de recuperar su funcionamiento natural, liberarlo de su impregnación patriarcal. El camino de la expansión del placer y de la sexualidad femenina.
La sexualidad de la mujer tendría que arrancar, y arranca en su vida intrauterina, con el cuerpo a cuerpo con la madre en la etapa primal. La expansión del periodo primal, debería proseguir en el cuerpo a cuerpo con la pareja de la madre, si la tiene, con lxs hermanxs, abuelxs…
La expansión de la sexualidad básica, hoy erradicada, incluiría la expansión de la sexualidad de la niña, de la adolescente, de la mujer… Todo esto hoy no existe.
Si las niñas bailasen las danzas del vientre con sus hermanas mayores, sus madres, sus abuelas, y nadasen como sirenas, crecerían sin parar de mover las caderas, la pelvis, el útero, y éste volvería a ser como un pez que se mueve en nuestro vientre, tal cual lo representaban en el neolítico.
Cuando se habla de recuperar nuestro cuerpo de mujer, en concreto quiere decir recuperar la sensibilidad y el movimiento uterino. Una de las pistas que podemos seguir es la tradición olmeca que están recuperando algunas mujeres, proponiendo esta una serie de prácticas femeninas para despertar el útero. En nuestra cultura, la matriz es una gran desconocida; ha sido rebajada a una víscera con un papel casi vegetativo.
La reproducción en los mamíferos tiene involucrada una sensibilidad especial, una inducción de tipo sensitivo que pone en marcha un sistema de producción de hormonas (la oxicotina del orgasmo y del parto es una de ellas) para realizar las funciones sexuales reproductivas. Esta inducción sensitiva es lo que llamamos instinto, o en lxs humanxs, deseo sexual. Por ejemplo, las cerdas solo eyaculan leche de sus mamas cuando son estimuladas por la succión del lechón. No es una producción continua, sino una serie de eyaculaciones sucesivas a la estimulación. Si alguien entra en la cochiquera y distrae a la cerda, deja de hacerlo. Cuando una gata pare gatitxs, al terminar de lamer la bolsa y de comerse la placenta, reactiva las contracciones para expulsar al siguiente. Como si pudiese controlar de modo voluntario las contracciones uterinas.
Algunos versos mesopotámicos nos dan a entender que las mujeres, que por entonces parían sin dolor, tenían también control sobre su propio útero. ¿Qué mejor invento podría hacerse para tener seguro al embrión y para que salga cuando llegue al término, que la fuerte, dúctil y elástica bolsa uterina, con su cuello que cierra firmemente y a la vez es capaz de abrirse? En este contexto situamos las contracciones uterinas para dilatar el cuello. Ahora bien, no es lo mismo mover un músculo contracturado, rígido, medio atrofiado de no ser usado, que mover un músculo distendido y utilizado habitualmente. Actualmente parimos con el útero rígido, sin elasticidad y sin que el deseo estimule la producción de oxitocina. Por eso duelen también las reglas.
Existe una rotura psicosomática entre la conciencia y el útero, el cuerpo que las mujeres creemos que tenemos, es un cuerpo al que le ha sido arrebatado el órgano central de sus sistema erógeno, sin útero, solo con vagina y clítoris. El deseo se reprimen, se sublima en amores románticos y espirituales, se manipula, y finalmente, se orienta hacia el falo, dejando un rastro de enfermedades psicosomáticas que prueban la quiebra de la autorregulación de la vida: partos traumáticos, histerias, depresiones post-parto, falta de leche, dolores menstruales, etc…
Pensemos en nuestro útero inexistente; en nuestro tejido muscular uterino. Pensemos en que si una simple inmovilización durante algún tiempo por una escayola requiere después ejercicios de rehabilitación para que el tejido muscular se recupere, ¿qué sería, por ejemplo, de un brazo que hubiese permanecido inmovilizado durante toda la vida porque no sabíamos que lo teníamos ni para que servia? Si quisiéramos utilizarlo, nos encontraríamos con unos músculos que habrían

perdido su elasticidad, rígidos y contracturados. Y como todxs sabemos lo que es un calambre, podemos entender entonces los dolores de la dilatación del cuello uterino en nuestra sociedad.
Un dato más: Al adquirir la posición erecta, el plano de inclinación del útero se hace casi vertical, quedando el orificio de salida hacia abajo, sometido a la fuerza de la gravedad. Esto requiere un perfeccionamiento del dispositivo de cierre y apertura del útero, un cierre más fuerte para sujetar de 9 a 11 kg de peso contra la fuerza de la gravedad. Y ese dispositivo es el cuello, cuya relajación total deja una abertura de hasta 10cm de diámetro. Por ello se piensa que el origen del autentico orgasmo esta en el cuello del útero, y que es un intento evolutivo para accionar el dispositivo de apertura del útero. Desde el campo del psicoanálisis algunas voces han constatado refiriéndose al útero, que los médicos no saben lo que es un parto, pues solo han conocido partos hospitalarios; entonces se dedican a hacer "ciencia" basándose en un tipo de mujeres, pero no en mujeres uterinas, ya que estas no acuden a lxs cientificxs. Aun así han existido trabajos con una perspectiva rupturista de la actual dicotomía clítoris-vagina afirmando que el orgasmo más global e importante es el uterino.
Tenemos también la pista de las mujeres de la India, que nos proponen la practica de la visualización, con los pétalos de la flor de loto abriéndose, o la imagen de las ranas pre- colombinas palpitando rítmicamente como un corazón, o visualizando una preciosa ameba que se alarga y se encoge, y se vuelve a alargar, y se mueve, una onda tras otra, como las parras de las cenefas y frisos, que se enroscan una tras otra, como los dibujos de los pulpos en las vasijas neolíticas… hasta que el útero, mas allá de su forma, se hace todo latido, ritmo, que irradia y expande el placer, (por eso la oxitocina y el placer son también pulsátiles y rítmicos).
Otra pista a seguir puede ser la de las mujeres de Arabia Saudi, bailando la danza del vientre en corro alrededor de la parturienta, para inducir su movimiento uterino… La danza del vientre no tiene fecha de nacimiento, parece ser la supervivencia de una forma de danza ligada a los ritos de fertilidad y maternidad, ya que reproduce los movimientos de la concepción y el alumbramiento. Las mujeres que la practican obtienen importantes beneficios físicos, como la regulación de los ciclos menstruales, la renovación de la energía corporal y un conocimiento mayor del cuerpo y de los propios sentimientos. Los ejercicios se recomiendan para fortalecer los músculos pélvicos en la preparación del parto, y también sirven para no embarazadas, recuperando su sensibilidad uterina. También se puede afirmar que mujeres que conocemos, sin mediar practicas femeninas olmecas, ni visualizaciones hindúes, ni danzas del vientre, con el solo hecho de saberlo, han recuperado la percepción sensible de su propio útero. Por eso aun siendo difícil, no es imposible perder la rigidez o insensibilidad producidas por la represión.

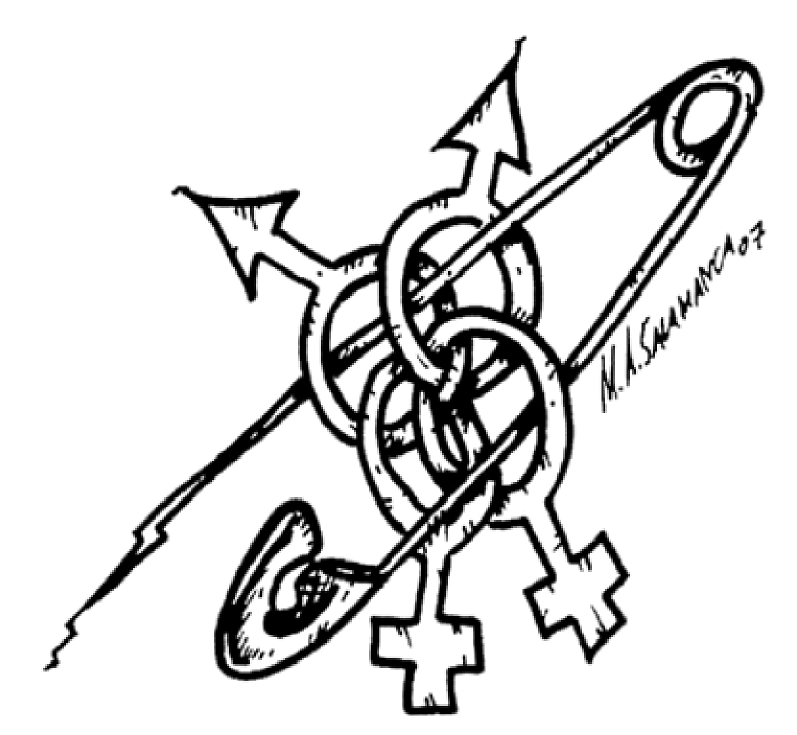


El yoga también puede ayudar. Éste se basa en los 7 chacras de energía del ser humano. La Kundalini (una serpiente enroscada) es la energía vital que se encuentra en el 2º chacra, a la altura de los genitales, y la función de este chacra es movilizar la kundalini (la serpiente se desenrosca y se mueve) y redistribuirla en el resto de chacras. Tanto en Yoga como en otras terapias son ejercicios de movilización de la cadera para activar la energía vital o sexual. Una persona con poca movilidad y conciencia de esa parte del cuerpo es una persona que no canaliza correctamente esa energía.

AMOR Y DESEO

La escisión del cuerpo de la mujer y el invento del amor espiritual se inscriben en un orden general de los sentimientos. Hace tiempo el amor al próximo era físico, y era una regla de una sociedad basada en la conservación de la vida, y en la ayuda mutua. La espiritualización cristiana del amor al próximo forma parte del orden sexual represivo patriarcal.

El deseo no es egocéntrico. Ahora lo induce el neocortex ante aquel o aquella cuya imagen representa el prototipo de lo que te debe gustar, de lo que es adecuado para formar la pareja, obedeciendo al orden sexual establecido. Hoy no podemos entender el significado del abandono al primero que llega de otros tiempos. No podemos ni imaginar algo tan simple como el deseo descodificado. Pero lo cierto es que el deseo, por su propia condición, se derrama para fundirse con otrx, y se guía por su anhelo de complacer a otrx. El deseo genuino no es egocéntrico, porque la búsqueda del placer y la solidaridad son las vías generales del mantenimiento y de la expansión de la vida. Desear a otrx es ante todo deseo de saciar sus deseos; y al saciar los deseos del ser deseado, nos fundimos y nos saciamos. Nuestra condición humana está preparada para la abundancia de la producción de los deseos, de unos deseos saciables; y no para la carencia ni para la frustración. Pero el orden social frustra y asfixia desde el nacimiento estos deseos. Ese anhelo reprimido es el que se idealiza y se canaliza hacia el amor posesivo. La criatura humana abandonada por sus congéneres se convierte en individuo en busca de compañía. El deseo se transforma en miedo de carecer, y en afán de poseer a otrx. El ego se forma por la imposibilidad del deseo de fluir y con la descomposición del amor, por un lado, en amor sexual posesivo, egocéntrico; y por otro en amor espiritual desprovisto de deseo.



PAREJA

El poder se reproduce en nuestros gestos más íntimos, no podemos destruir el poder sin construirnos en el mismo proceso como seres libres que se expanden unos sobre otros.

Aquí topamos de frente con las ideas que vertebran nuestras relaciones; el amor, el sexo, la libertad, la pareja… Más que ideas, idealizaciones sobre las que el sistema publicitario del poder pone todo su empeño en manipular, promover y transferir universalmente a los cerebros de lxs consumidores. Toda su batería publicitaria no es un simple juego inocente. ¿Por qué ese empeño en la pareja por encima de adaptaciones modernizantes como las parejas de hecho o las parejas homosexuales? Porque la pareja es fundamentalmente una institución político-económica y policial. Se sustenta en un proyecto económico para toda la vida. Desde que se institucionaliza como tal se empieza a ejercitar la mentalidad policial que caracteriza al compañero, adoptando el papel censor de comportamientos que pueden hacer peligrar la estabilidad económica. El deseo y el riesgo, esencia vital, son reducidos a la nada. Podríamos pensar que solo se trata de una castración de nuestra sexualidad, de la pasión encerrada en una sola cama. Pero su castración va más allá. Se trata del poder conviviendo en la intimidad de las relaciones, despersonalizando, uniformando, interiorizando la necesidad compulsiva de consumir amor, institucionalizando la esclavitud. De seres deseantes a seres posesivos. La monopolización del cariño, las atenciones y las bromas de la otra persona la convierten en nuestra pareja. Lo puedes llamar de mil nuevas maneras y darle mil colores, pero la pareja esta allí donde dos se convierten en uno y dejan de ser personas para esclavizarse mutuamente. La fidelidad a ese contrato es un crimen contra la humanidad. La pareja es la cárcel de los deseos de solidaridad, y apoyo mutuo, de las aspiraciones de cambiar el mundo, es el modelo de familia elegido durante siglos de patriarcado.

La destrucción del poder implica la destrucción de todas las instituciones creadas por él, incluida la pareja. Es necesario revolucionar nuestra forma de pensar y actuar, pero también de sentir. No basta con reivindicar el amor libre, no se trata de creer o no en la fidelidad. Atacar la institución de la pareja es un rotundo acto de apología de la vida, de afirmación del propio individuo como ser libre, como ser deseante, de ser tu mismx y hacerlo tu mismx. Por una cultura DIY libre de relaciones de poder.

LA SOCIEDAD MATRIFOCAL COMO ALTERNATIVA AL IMPERIO PATRIARCAL

La denominación matrifocal se empezó a emplear cuando se constato que el lugar de residencia de cada núcleo humano que se formaba era el de la mujer-madre. Es decir, que la relación de apareamiento no daba lugar a un cambio de residencia de la madre, puesto que la copula no era el punto de partida de un grupo humano; copular y engendrar hijxs no eran actividades que supusieran la exclusión de la mujer del clan al que pertenecía, sino todo lo contrario. Puesto que una sociedad sin linajes individuales se renueva con las criaturas de las mujeres del grupo. Por tanto la mujer no cambiaba de residencia y seguía viviendo en el lugar donde había nacido con las demás mujeres y hombres con vínculos uterinos. Hay que partir de que en el Paleolítico, como en el Neolítico, el sexo no se había instituido en tabú ni era objeto de represión alguna. Sin inhibiciones, ni pudor ni recato, el sexo y la búsqueda del placer corporal formaría parte de su vida cotidiana, y se practicaría de forma espontánea sin reglamentación alguna.

En el pasado, tampoco existía lo que hoy conocemos como pareja, sino una gran libertad sexual que propiciaba saber quien era la madre, pero en muchas ocasiones no se sabía quien era el padre, es más, ese dato carecía de importancia. El primer vínculo social estable de la especie humana no fue la pareja heterosexual (mujer y varón) creada por el cazador, como sostiene la mayoría de científicos sociales, sino el conjunto de lazos que unen a la mujer con la criatura que da a luz.



El ginecogrupo (y no la pareja heterosexual) es la primera forma de organización humana, original y universal. Esto significa que no es un tipo de organización cualquiera, sino la primera forma grupal que permite la consolidación de la especie en el tiempo, y que se estructura a partir de exigencias específicamente humanas, es decir, culturales y no instintivas. Dicho de otra manera, no es un resto de una organización entre varias posibles, sino la original, a partir de la cual se derivan las variables conocidas. Un ejemplo actual que podríamos incluir en la "matrística". Recientemente nos está llegando información de un pueblo perdido en el sur de China, los Mosuo: Según su propia historia oral, ya que carecen de restos escritos, los Mosuo fueron en su origen unxs soldadxs tibetanxs que regresaban de la guerra y que, hartxs de luchar, decidieron asentarse en este lugar donde tenían todo lo que podían desear. "Debió de ser uno de esos pueblos que, huyendo de las guerras patriarcales, recuperaron en su nuevo asentamiento sus costumbres matrísticas, que han conseguido mantener hasta nuestros días gracias a su aislamiento. Tienen un asombroso sistema social en el que el matrimonio y la paternidad no existen como tales… Se suelen agrupar 3 generaciones de mujeres con sus respectivos hijos. Abuelas, madres e hijas viven bajo el mismo techo sin admitir la presencia de padres o maridos. Solamente tíos, hermanos, hijos, sobrinos… No existe el concepto de matrimonio, el sexo se practica de forma abierta y libre, solo hay que elegir pareja para pasar la noche, mientras que el matrimonio y la fidelidad son considerados como una herejía, no dan muestras de celos. Las tragedias amorosas latinas de amantes vengativos y atormentados les hacen reir. Parecen pensar que el visitante se esta burlando de ellos. Igualmente se conoce de la existencia de tribus pre-patriarcales que siguen existiendo hoy en día como lxs Kungs o lxs Mbouti.

Un curioso fenómeno concerniente a las mujeres recolectoras cazadoras, es su capacidad de impedir la preñez en ausencia de anticonceptivo. La explicación que parece plausible es que lxs humanxs no domesticadxs están mas en armonía con su ser físico que nosotrxs. El dominio sobre la fecundidad es, sin duda, menos misterioso para aquellos para los que el cuerpo no se ha vuelto un objeto externo sobre el que se actúa. Lxs pigmeos del Zaire celebran las primeras menstruaciones de las chicas con una gran fiesta. La mujer experimenta orgullo y placer por ello. Por el contrario en las tribus patriarcales agrícolas se la consideraría impura y peligrosa.

Todxs lxs niñxs de un campamento Mbouti llaman padre a todos los hombres y madre a todas las madres. Se benefician de más atención y cuidados, y más tiempo de dedicación que los de las familias patriarcales. La competición en los juegos esta ausente entre lxs niñxs Kung, además no se les prohíben los juegos sexuales experimentales. Lxs jóvenes Mbouti durante la pubertad se libran con deleite y alegría a la actividad sexual. Y lxs Zoumi no tienen ninguna noción de pecado, la castidad como estilo de vida esta mal considerada. Las relaciones agradables entre sexos no son más que un aspecto de las relaciones agradables entre humanxs. La sexualidad es un hecho banal en una vida feliz.

¿CÓMO PODEMOS AVANZAR HOY EN DÍA HACIA CREAR TEJIDO SOCIAL DE MUJERES EN AYUDA MUTUA?

Las chicas que están emparejadas con un chico, y se plantean la maternidad, desde esa relación, no se conforman con la pareja; buscan lazos con otras mujeres, para ayudarse mutuamente y compartir el desarrollo de la crianza de su bebe. Hay también chicas que incluso teniendo una buena relación con un chico, prefieren orientar su maternidad desde la unión con otras mujeres, para tener hijxs juntas. Ello no excluye la relación con hombres, incluso de convivencia. Éstxs chicos y chicas hablan sin tapujos de formar una tribu. Otrxs hacen proyectos alternativos mixtos y globales, incluyendo trabajo y relaciones tribales. En fin, también hay chicas que no tienen una

relación estable con ningún chico, pero se plantean a corto plazo la maternidad sin subordinarla a una relación estable con un chico. En todos esos casos, se ve prioritario lograr una relación estable con mujeres. Algo esta cambiando por tanto.
Otra circunstancia es la de crear colectivos de apoyo a la lactancia materna. En diferentes ciudades y regiones, están empezando a proliferar. Se trata de madres que han evolucionado después de haber tenido hijxs según un esquema tradicional, y han creado un tejido de ayuda mutua entre ellas, increíblemente eficaz. También existen asociaciones que ayudan a la mujer a sacar la maternidad de los hospitales, y ofrecen apoyo para una gestación-parto-crianza en condiciones más respetuosas con su fisiología y su libido. Estas asociaciones cubren el vacío del tejido asociativo de mujeres que debería haber y no hay. Aunque no se forme una tribu, si tan solo las mujeres que se ayudan mutuamente viven en el mismo barrio ya es un paso adelante y a fomentar.
En pueblos y barriadas marginales de occidente, a menudo se nos presenta una imagen insólita (para nuestras mentes patriarcalizadas) de verdadero apoyo mutuo entre mujeres. A veces debido a la pobreza, el padre esta ausente, viéndose un trasiego de ayuda mutua entre mujeres desconocido en la mayoría de los hogares. Por otra parte, al no tener acceso a la tecnología ni a la industria farmacéutica, hay más cuerpo a cuerpo con las criaturas. Estas organizaciones son las que pueden germinar en una sociedad matrifocal, que es hacia lo que se debería volver a avanzar.
Nota de la edición: Otra cuestión a reflexionar es si mientras tanto debemos seguir trayendo vidas a este mundo y seguir siendo madres mientras la sociedad siga patriarcalizada, ya que dependiendo de con que óptica se mira la maternidad se puede plantear como una lucha o como una trampa, y no se debe escapar del planteamiento moral de que esa criatura que va a nacer va a conocer un mundo basado en la destrucción, la carencia… y no en el deseo, la plenitud…

MASTURBACION FEMENINA

No creas k la masturbación femenina es algo inmoral, cochino, indecente o algo así; al contrario, es una conducta sexual normal y no tiene nada de malo. Hasta puede producir muchos efectos saludables, como por ejemplo, permite conocer respuestas sexuales frente a la estimulación genital y puede ayudarte a aceptar, conocer, y experimentar tu cuerpo libremente y sin culpas.

EL ESTÍMULO DE CLÍTORIS

Puedes usar las manos para tocar el clítoris, esto involucra frotarlo, acariciarlo y pellizcarlo suavemente, con tus dedos o con la palma de tu mano. A veces el estímulo directo del clítoris es demasiado intenso, y puede que al estimular cerca o alrededor de éste, te sea mucho más agradable. También puedes probar con una tela o tejido entre tu mano y el clítoris.



ESTÍMULO DIGITAL

Puedes utilizar los dedos o la palma, de una mano, para frotar el clítoris, mientras con la otra mano, introduces los dedos dentro de tu vagina. Otra forma para sentir placer es poner tu clítoris entre el dedo índice y el dedo pulgar, friccionando de un lado para el otro. Utiliza aceite emulsionado para lubricar la



vulva y luego frota tu clítoris con dos dedos hasta que se ponga duro. Si puedes, utiliza un dildo en la vagina. Con el dedo del medio (del corazón), de tu mano derecha frota suavemente el clítoris. Primero, al lado derecho y rápidamente cambia el movimiento al lado izquierdo (un lado de tu clítoris es normalmente más sensible que el otro). El mayor tiempo de frotamiento tendrá lugar en tu lado más sensible. Tu mano izquierda debe sostener la muñeca de tu mano derecha. Puedes mantener las piernas flectadas, extendidas o llevar las rodillas a tu pecho. También puedes hacerle cosquillas a tu clítoris con una presión muy ligera.

MASTURBACIÓN CON AGUA

El masaje de la ducha te permite cambiar en un segundo, de un suave rocío a un chorro con motor a propulsión. Deja una mano libre y ajusta la temperatura y presión del agua para una mayor variedad de sensaciones. Evita los chorros fuertes de agua, dentro de la vagina; ya que esto puede causar alguna infección. Durante el masaje de la ducha lleva el agua desde el comienzo de tu vagina al pubis, rozando el clítoris en cada pasada. Usando una ducha de "teléfono", quítala del gancho y lanza fuertes chorros de agua hacia el clítoris. Prueba con cambios en la intensidad de agua. Recuéstate en la tina y con las piernas extendidas ubícate bajo el flujo de agua del grifo de la tina. Regula el chorro de agua del grifo de la tina y cubriendo el grifo con tu dedo pulgar o con varios dedos, lanza el agua delante de tu clítoris.

ALMOHADAS

Recuéstate sobre tu estómago y muévete contra alguna almohada para estimular el clítoris. Montando una almohada, tuerce un nudo en un extremo y apriétalo contra tu clítoris.

VIBRADORES O CONSOLADORES

Se usan vibradores principalmente para el estímulo del clítoris, aunque muchas mujeres también usan estos aparatos, ya sean eléctricos o a batería, para el estímulo vaginal o anal. Ellos pueden combinarse con juguetes diferentes y pueden usarse en cualquier número de posiciones.
Prueba sobre tu cama con música sexy, frotando tu cuerpo con aceite perfumado, tocando tus pezones y usando el vibrador directamente en su clítoris
También puedes probar la penetración vaginal con el vibrador, tocando el clítoris con golpes rápidos, y con la otra la mano apretando tus pezones.
Arte de Manipulación del Punto-G: Insertando un vibrador o dildo en la vagina puedes localizar y estimular tu punto G. Prueba esto independientemente, o también, estimulando tu clítoris. Puedes localizar tu punto G con los dedos, pero es difícil de proporcionar el estímulo adecuado a través de la masturbación manual. Las mujeres que normalmente disfrutan este método usan juguetes.
Dependiendo de tu humor, no siempre puedes tener los mismos tipos de orgasmos, pero igualmente puedes disfrutar de las reacciones que la estimulación induce. Intenta ignorar la "culminación" y simplemente disfrutar de las sensaciones.

MASTURBACION MASCULINA

AGUJERITO DEL AMOR

Se coje una toalla a lo largo y se dobla en horizontal, no acortándola a lo largo, sino a lo ancho, hasta dejarla como una bufanda de largo y ancho. Coje un guante de látex y se pone en uno de sus extremos de tal manera que queden los deditos por un lado de la toalla y el borde del guante por otro. Se empieza a enrollar la toalla de tal manera que el borde del guante quede por fuera, para

una vez esté la toalla enrollada con el guante dentro poder cubrir el borde de la toalla con el borde del guante al modo de funda. Una vez realizado, ya está el agujerito de amor preparado para ser penetrado, eso sí, con vaselina.

CONDONES A MODO DE CARNE

Se inflan dos condones hasta el tamaño deseado y se anudan para que no se salga el aire.
Untando el pene con vaselina, (nunca con aceites corporales por que destruyen el condón) se agarran los preservativos y se coloca el pene entre los dos y se frota el pene presionando kon los dos globitos. Habrá gente que piense en pechos, otros en dos nalgas, es recomendable pensar en la anarquía.



VISCOSO PERO SABROSO

Se coje un preservativo y se llena de vaselina líquida, se pone el condón en el pene sin que la vaselina se salga y agarrando el preservativo por la punta con una mano se comienza la masturbación con la otra. Es aconsejable que las dos manos vayan al mismo ritmo y dirección para sentir mejor el roce de la viscosidad de la vaselina en el glande.

EL AGUA A PRESIÓN MOLA UN MONTÓN

Este tipo de masturbación no es apta para “macho-cores” o “super hombres”, ya que requiere de una parte del cuerpo llamada ano, la cual es rechazada por este tipo de seres que solo lo usan para defecar. Tumbados en una bañera, y habiendo quitado el telefonillo a la ducha, dejando solo la manguera, abrimos el agua a una presión considerable y tibia. Al mismo tiempo que nos masturbamos, como normalmente solemos hacer, dirigimos el chorro de agua hacia el ano, sin dejar que esta entre bruscamente, sino que simplemente estimule la zona anal y el perineo, (zona situada entre los testículos y el ano). No confundir PERINEO con el P”E”RINEO ARAGONES.

MASTURBACIÓN RETARDADA PERO APROVECHADA

Se comienza la masturbación como siempre hacemos, pero justamente antes de llegar a la eyaculación paramos, cuando notamos que la sensación de eyacular se ha ido volvemos a masturbarnos y así sucesivamente tantas veces como nos apetezca. Cuando decidamos eyacular y tener el orgasmo, no lo detenemos, sino que lo finalizamos acelerando el movimiento de la mano, consiguiendo así tener un orgasmo mayor debido a la acumulación de excitación.

A DOS BANDAS

Bueno esto es muy fácil, consiste en masturbarte normalmente como sueles hacer pero ‘‘introduciendo’’ nunca mejor dicho un nuevo aspecto. Cuando ya estés excitado puedes comenzar a estimular tu ano, por ejemplo tocándolo con tu dedo corazón mojado en saliva. A medida que aumente tu excitación notaras como de manera totalmente natural tu dedo se ira introduciendo poco a poco en tu culo. Al principio y las primeras veces sobre todo puede ser doloroso pero te aseguro que merece la pena. Para reducir este posible dolor puedes usar vaselina o lubricante. Si consigues pasar el primer momento de penetración y mantener la excitación lo demás vendrá solo. Poco a poco tu esfínter se relajara y si metes tu dedo lo suficiente notaras como al tocar en un punto interior orientado hacia la próstata un escalofrío recorrerá tu cuerpo y tu pene se endurecerá hasta límites inimaginables. Yo la mejor postura que he encontrado para hacerlo es bocarriba masturbando mi pene con una mano, con las piernas abiertas y hacia arriba y la otra mano pasando por el lateral de la pierna llegando hasta el culo, siendo bastante cómodo así meterte el dedo sin sobrecargarte el brazo. Bueno continuando, una vez localizas ese punto vas a flipar, la masturbación sobre el pene se acelerara y cada vez te apretaras mas el punto ya citado pudiendo mantener la presión o bien dar pequeños golpes de vaivén estimulando así también las paredes del ano. Por experiencia propia te aseguro que llegaras a un orgasmo bien diferente que el habitual basado en la simple excitación del pene, y a mi parecer mas intenso incluso. Con la práctica puedes ir soltándote y cada vez lo disfrutaras más, pudiendo introducir 2 dedos en vez de uno, abriendo así más tu agujerito y poniéndote más cachondo inclusive. Tras el orgasmo es importante no sacar el/los dedo/s rápidamente pues son momentos de altísima sensibilidad y puede resultar doloroso, conviene mas hacerlo lenta y suavemente. Notaras como tanto tu pene como tu ano palpitan fruto de la descarga de tensión sexual disfrutando de una relajación postorgasmica bien rica. ¡Suerte!



MITOS DEL ORGASMO MASCULINO

Cuando se habla del orgasmo, tanto masculino como femenino, hay muchas dudas que en general, se responden con mitos o creencias equivocadas.
En primera instancia, se cree que el orgasmo del hombre y la eyaculación son lo mismo. Se ha demostrado que es posible tener orgasmos sin eyaculación, y también se pueden dar eyaculaciones sin orgasmo. Es cierto que suelen darse simultáneamente y es por ello que tienden a confundirse como un mismo fenómeno.
Por otra parte, se acostumbra a creer que los hombres no pueden controlar la eyaculación, por lo que se produce la eyaculación precoz o descontrol eyaculatorio, y que la única manera posible de retardarla es pensar en otras cosas durante la relación sexual. Otra forma por la que algunos han optado para controlarlo es utilizar cremas anestésicas, sin saber que están exponiéndose a la posibilidad de que se pierda la sensibilidad del todo, lo que inhibe la eyaculación, e incluso puede provocar una total perdida de erección. Se sabe que la mejor forma de superar esto es mediante la realización de ejercicios terapéuticos en conjunto con la pareja, pero hasta hoy en occidente esto no se practicaba.
Con respecto a la erección, hay otra creencia muy difundida y es que apenas se termina de eyacular se pierde la erección. Esto es totalmente contrario a la realidad. La erección se mantendrá más tiempo después de la eyaculación, mientras más dure la excitación.Es debido a esto, a diferencia de lo que se maneja popularmente, que se sabe que el hombre es igual de capaz que la mujer, de sostener el coito, después de la eyaculación, e incluso de tener varios orgasmos. La verdad es que así como en la mujer, en el hombre se pueden presentar distintos tipos de orgasmos, lo que posibilita que pueda ser multiorgásmico. El orgasmo que se conoce más es el que se produce acompañado de la eyaculación. Por otro lado, y el mas frecuente en los multiorgasmos es el de contracciones musculares, pero sin eyaculación. En este caso, lo que sucede es que se presentan varios orgasmos, y hasta el último no se le da salida al semen.
Otra clase de orgasmo es el que se focaliza en la próstata, a través de penetración anal. Por lo general los heterosexuales tienen poca disposición a que sus compañeras incursionen en caricias localizadas en esta zona, debido al prejuicio hacia lo homosexual, pero los que rompen esta barrera descubren una gama increíble de nuevas sensaciones.
Otro tipo de orgasmo es el que se produce ante la estimulación delicada y localizada en alguna zona del glande o incluso en los pezones. Este orgasmo debe ir acompañado de una especial relajación, pues sino la caricia puede resultar demasiado molesta. El orgasmo que se produce es diferente, y lo que se expulsa es un liquido claro y viscoso, parecido a la orina, el cual se cree que es liquido prostático. Esto seria, aparentemente lo mas parecido a la eyaculación de la mujer, y a la estimulación del punto G femenino.

EL ORGASMO EN SECO

Mi interés por este tema se debe a que desde que yo recuerdo, siempre he utilizado esta forma de orgasmo cuando me masturbaba. Mi intención ahora es explicaros, de la mejor manera que se puede hacer por escrito, de que forma podéis llegar a tener orgasmos sin eyaculación. Este tipo de orgasmos yo siempre los he llamado "en seco", así que por costumbre los seguiré llamando así.
Para quien lo haya pensado un poco puede descubrir fácilmente cuales son las ventajas de este tipo de orgasmos. Por ejemplo, te libras del engorro de tener que estar pendiente de si manchas o



que manchas, o lo cómodo que es a la hora de practicar sexo oral. Lo practico que resulta este tipo de orgasmo puede hacer, en según que situaciones, que ten gamos unas relaciones sexuales en las que disfrutemos mas por el hecho de no estar preocupados de manchas o limpiezas varias. *(nota de la edición: aunque lo ideal es quitarte de la cabeza eso de las manchas e inundarte en fluidos siendo algo realmente placentero, y no generar situaciones sexuales estresantes en las que tengas que estar preocupadx por este tipo de asuntos) Este tipo de orgasmo es algo que yo he aprendido inconscientemente, como la mayoría de las prácticas sexuales, jugando y descubriendo el propio cuerpo. Es por esto que no desesperéis si no os sale a la primera ni a la segunda, puede que tengáis una forma propia de orgasmo en seco, buscadla.

Para este tipo de orgasmos hay que tener claras un par de ideas. El por que este tipo de orgasmos se debe al músculo pubico-coaxial (PC) que es el que se contrae y se dilata en cualquier orgasmo seas hombre o mujer. Para descubrir este músculo prueba a retener la orina cuando estés meando, el músculo que utilizas es el PC. Es muy importante ejercitar este músculo ya que, al margen del placer sexual que podamos obtener y el control de los propios orgasmos, es básico también para mantener un buen estado de salud. Ojo, no cojas como costumbre retener la orina, ya que puede que crees disfunciones en el aparato urinario y acabes teniendo perdidas de orina. La clave del orgasmo en seco esta en aprender a diferenciar y controlar los fenómenos que ocurren en la fase orgásmica. Esta se divide en dos: las contracciones musculares del PC, que es el propio orgasmo, y la expulsión de semen o eyaculación. Como ya he dicho, tienden a confundirse porque se suelen dar simultáneamente.

La manera más fácil que yo he encontrado de controlar el músculo PC es presionarlo manualmente. El punto en concreto es el perineo, que es el espacio entre los testículos y el ano. Aunque según el sexo tantrico, donde se practica mucho esta modalidad de orgasmo, se puede llegar a controlar el músculo sin necesidad de tocarlo solo con un poco de práctica y concentración.

Por lo que he leído existen dos tipos de orgasmos en seco: los que no tienen eyaculación y los que tienen eyaculación retrograda, es decir, que se eyacula hacia dentro. El semen en el segundo tipo de orgasmos se dirige hacia la bufeta urinaria y después es expulsado cuando orinamos. Para más info: falofanzine@yahoo.es

EYACULACION FEMENINA

En el presente artículo incluimos diferentes escritos descargados de Internet en los cuales se da cierta información sobre la eyaculación femenina. Hemos incluido estos textos debido al gran desconocimiento que existe sobre este hecho y, a que algunas compañeras se han visto reprimidas en este aspecto debido al condicionamiento sexual imperante, a la imposición de la sexualidad falocrática alienante normalizada, debemos comenzar a ser nosotrxs mismxs y disfrutar de nuestra sexualidad tal y como es, no queremos ser pudorosxs, queremos dejarnos llevar por el placer y el juego, e intercambiar todos los fluidos que sean necesarios, incluido el de la eyaculación femenina. A todas las chicas que notáis la sensación de os meáis y tenéis que parar en determinados momentos, dejaros llevar, recoged una muestra del liquido y analizarlo, seguramente descubriréis que no tiene nada que ver con la orina, algunxs ya lo hemos hecho y conocemos esta realidad, existe una eyaculación femenina, y aunque se tratase de orina, si es placentero, ¿por qué parar? Os aconsejamos ver una peli: Agua tibia bajo el puente rojo.

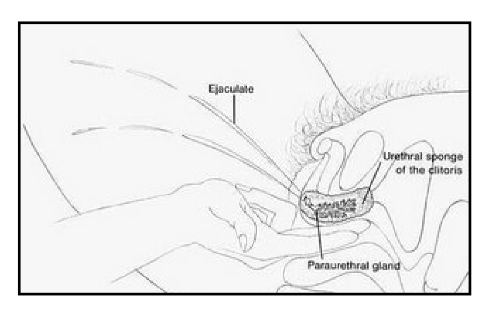
La Eyaculación femenina se refiere a la expulsión de una cantidad variable de líquido a través de la uretra o de la vagina (aún se discute) durante el orgasmo.

El líquido expulsado se reporta de formas diversas tales como:

• Orina, posiblemente debido al Stress incontinente o debilidad del músculo pélvica.
• Un líquido claro o lechoso que surge de la vagina (a veces con fuerza), tiene una composición semejante al líquido generado en los hombres por la glándula de la próstata y es generado por las Glándulas de Skene o Parauretrales.
• O una mezcla de estos dos líquidos.

En 2002, Emanuele Jannini de la Universidad L'Aquila en Italia ofreció una explicación para este fenómeno, así como para la frecuente negación de su existencia:

Las aperturas de la glándula de Skene varían generalmente en tamaño de una mujer a otra, hasta el grado de que en algunas mujeres ha desaparecido enteramente. Si las glándulas de Skene son la causa de la eyaculación femenina, esto puede explicar la ausencia observada de este fenómeno en muchas mujeres. La Eyaculación retrógrada, que tiene lugar cuando el fluido que va a ser eyaculado, el cual normalmente sale a través de la uretra, se redirecciona hacia la vejiga urinaria (observado en 75% de sujetos de prueba) también podría justificar posiblemente la ausencia observada. La eyaculación en mujeres parece ser ayudada o ser causada por el estímulo del área de la vagina conocida como el punto de Gräfenberg (a menudo simplemente conocido como el Punto G). El contenido del líquido eyaculado es o toda orina, toda secreción glandular, o una combinación de los dos. Los estudios del líquido eyaculado por la uretra han mostrado una composición química diferente que la orina, aunque la orina pueda estar también presente. Glucosa, ácido prostático fosfatazo, y Antígeno prostático específico aparecen en la eyaculación femenina junto con niveles más bajos de urea y creativa.



LA EYACULACIÓN FEMENINA DURANTE EL ORGASMO DE LA MUJER
MITOS, ENGAÑOS Y REALIDAD

1.- La mujer produce una secreción vaginal cuando esta excitada que tiene como objetivo lubricar las paredes vaginales para que la penetración no resulte dolorosa. En ocasiones, durante la práctica del coito, basta sacar el pene de la vagina con el propósito de cambiar de postura para ver como les cae un hilillo de líquido desde el interior. El hilo caerá cuando se haya acumulado suficiente cantidad de liquido y cuando este tenga la oportunidad de escapar. Esto NO es la llamada eyaculación femenina.

2.- Es fisiológicamente imposible que un hombre orine durante el orgasmo o cuando esta sexualmente excitado, pues el conducto que comunica la vejiga urinaria con el exterior queda cerrado. Como el hombre y la mujer se desarrollan idénticos en las primeras semanas de vida, se ha observado que con la mujer pasa igual. Ocurre con frecuencia que tras un orgasmo la mujer siente la urgente necesidad de orinar, pero NO durante el clímax. Si durante este se expulsara orina, se debería a algún tipo de incontinencia.

3.- Por primera vez, en 1.981, se analizó la eyaculación femenina; se trata de liquido expelido



en parte a través de la uretra, al igual que ocurre con la orina. Se halló en los análisis fosfatasa ácida prostática, glucosa y fructosa. También se hallaron residuos de urea y creatinina, que son los principales componentes de la orina, pero al aparecer en cantidades muy escasas en el liquido analizado. Se llego a la conclusión de que NO se trata de orina.

4.- Este líquido se produce en las glándulas uretrales, parauretrales y de Skene (que en conjunto constituyen la llamada próstata femenina). Las glándulas uretrales drenan en la propia uretra, diferenciándose de las parauretrales en que estas últimas desembocan en el vestíbulo, alrededor del meato urinario. Los conductos de Skene desembocan debajo del meato urinario. El fluido es expelido o liberado durante el orgasmo como resultado de las contracciones pélvicas derivadas del mismo (contracciones orgásmicas).

5.- En muchos casos el liquido que expulsan estas glándulas es muy escaso o se redirecciona hacia la vejiga urinaria (eyaculación retrógrada), razón por la que no siempre se observa el fenómeno. Además, el pene puede bloquear la eyaculación femenina durante la relación sexual, o puede ser bloqueada por una mano o la cabeza de un vibrador. También puede ocurrir que las glándulas parauretrales hayan sido obstruidas por una infección.

6.- Parece ser que se puede inducir o aumentar la eyaculacion estimulando el punto G (o punto de Gräfenberg), situado en el tercio medio de la pared anterior de la vagina.

Uno de los hallazgos más sorprendentes de los últimos años fue el redescubrimiento del punto G. Con el surgió un concepto aún mas revolucionario, cual es la presencia de una auténtica eyaculación femenina. Es bien sabido que la mujer produce una secreción vaginal al momento de la excitación, que tiene como objetivo lubricar las paredes vaginales para que la penetración no resulte dolorosa. Inicialmente, se creyó que el relato de muchas pacientes en el sentido de que expulsaban un líquido abundante al momento de las relaciones sexuales, hacía referencia a esa lubricación vaginal. Sin embargo, varios investigadores se dieron a la tarea de estudiar detalladamente el fenómeno y se llegó a la conclusión que en algunas mujeres, además de la lubricación vaginal, se produce la salida de un líquido a través de la uretra o caño de la orina, al momento de la relación sexual. Este líquido no es orina. Física y químicamente difiere de las características urinarias y su salida a través de la uretra descarta la posibilidad inicial de que sea simplemente lubricación vaginal. La eyaculación femenina acontece justo cuando sucede el orgasmo, sobre todo en las mujeres conocedoras de las técnicas de estimulación del punto G. Esta información es muy útil a nivel clínico, en el sentido de que algunas mujeres creen que se orinan con las relaciones sexuales y esto les provoca fuertes inhibiciones en su desempeño sexual. Por otra parte, varias pacientes han sido operadas de la vejiga, porque tanto el médico como la paciente creían que se trataba de un caso de incontinencia urinaria. Sabemos que no es una incontinencia urinaria porque se produce aun cuando la mujer ha orinado antes de la relación sexual. Además, a diferencia de la incontinencia urinaria clásica, esta salida de líquido solo se produce con el acto sexual y no con los esfuerzos físicos. A nivel vivencial, las parejas presumen que no se trata de orina, básicamente porque esta secreción no huele a orina, y aun cuando es abundante y moja las prendas de cama, no se acompaña de ese olor urinario tan “sui generis”. Desde el punto de vista médico, el diagnóstico es relativamente sencillo. Se le pide a la pareja que recoja una muestra del líquido y se analiza microscópicamente para diferenciarlo de la orina.

Hay que ser claros: No todas las mujeres presentan la eyaculación femenina, y en muchos casos es un problema en la retención de la orina. Lo que es cierto es que un grupo considerable de mujeres experimentan este fenómeno, que es visto por ambos miembros de la pareja como un deleite más en el mundo de los placeres del sexo.



TAMPON DIY

PRODUCCTOS DE LIMPIEZA

JABONES Y CHAMPUES

DESODORANTES

CREMA DE MANOS Y SALES

RECETA CONTRA PULGAS

DENTRIFICOS





TAMPON DIY

ALTERNATIVA Y HAZLO TU MISMX

¿Bush o Kerry, capitalista o comunista, gay o hetero, blanco o negro?. El simple hecho de tener dos elecciones de cualquier cosa debería ser algo que encendiera nuestra alarma. Significa que se nos están dando dos elecciones "aceptables", dos opciones que son beneficiosas para alguien, pero probablemente no para nosotrxs. Añade a esa lista de parejas 2 posibilidades más, en las que casi nunca pensamos:

¿compresas o tampones?. El espectro actual (si se puede llamar así) de los productos principales de la menstruación que actualmente fuerzan a usar a las chicas adolescentes en todo el mundo encaja en esa dualidad. Representan todas las opciones socialmente aceptables para las mujeres con menstruación, es muy beneficioso para alguna gente pero no tan beneficioso para las mujeres.

Algunas de las quejas que actualmente se refieren a las compresas y los tampones incluyen:

- Son malos para el medio ambiente:

Una mujer que utilice tampones o compresas utilizara unos 16.800 en su vida. Todas esas compresas y tampones (fabricados de celulosa de la pulpa de madera blanda y entre 35.000-40.000 galones de agua por tonelada de pulpa) más su paquete se amontonan en basureros.

- Contienen químicos como clorina y dioxina:

Compresas y tampones son pasados por lejía para hacerlos blancos. Aunque el proceso ahora utilizado para blanquear estos productos es conocido como "blanqueado elemental sin clorina", ese proceso es llamado así porque esta libre de gas clorino, no de clorina es si mismo. Esta clorina suelta ciertas cantidades de un químico llamado dioxina. Los organismos públicos dicen que estas cantidades no son suficientes para dañar a nadie pero, dado que están expuestos al orificio mas absorbente del cuerpo humano, y a que una mujer usará una gran cantidad de compresas o tampones en su vida, esta cantidad de químicos puede generar enfermedades y problemas muy serios, algo que una mujer debe considerar antes de comprar y usar su próxima compresa o tampón.

Además estos químicos están diseñados para generar mayor hemorragia en el periodo, para que así tengas que usar mas tampones y por tanto pagarlos.

Incluso por sanidad están obligados a poner en el paquete que es un producto peligroso y puede generar enfermedades graves, lo que ocurre es que nadie se lo lee ya que aparece en letra pequeña en cualquier lugar del paquete, de manera que si no te fijas no te enteras, pero haz la prueba y verás como lo pone.

- Están hechos con fibras de rayón "shredded":

Estas fibras se frotan contra la mujer en una compresa pero están dentro de ella en un tampón. Pueden causar laceraciones pequeñas durante el uso del tampón y su extracción.

- Son promocionados con publicidad sexista y degradante:

Los anuncios de compresas y tampones a menudo se venden a si mismos como instrumetos del movimiento de liberación de la mujer. Después le dan la vuelta a la tortilla y le dicen a las mujeres que deberían avergonzarse de si mismas y sus cuerpos durante 5 o 7 días al mes, porque huelen, gotean y son zorronas. Su "liberación" tendría a las mujeres haciendo lo posible para ser como hombres, odiando esa semana al mes cuando sus cuerpos les recuerdan algo que las hace diferentes. Les dicen a las mujeres que deberían odiar sus periodos, ocultar cualquier evidencia de su existencia, e intentar al máximo ignorarlo y vivir sus vidas como si no existiera.

- Encima, cuestan demasiado:

Recuerdas la cifra anterior, la mujer media compra 16.800 tampones y/o compresas en su vida. ¿Te atreves a hacer el cálculo en euros o dólares que supone eso para la industria?.

Así que, ¿qué hay de bueno en los tampones y las compresas?. Bueno, pues ellxs te dirán que son fáciles de comprar y de adquirir, en todos sitios hay instrucciones sobre como utilizarlos, y aprendes sobre ellos simultáneamente con conocimiento sobre tu ciclo. Esto se puede traducir en que si estas en el negocio de fabricar compresas y tampones, tienes un negocio seguro, a base de manipulación y mentira.
Así que, ¿qué puede hacer una chica que se preocupa de la tierra, su cuerpo y de su bolsillo?. Hay un gran número de métodos alternativos. Estas alternativas incluyen tampones y compresas de algodón orgánico, compresas reutilizables, tazas menstruales (también llamadas mantenedores o tazas diva) y esponjas del mar.

TAMPONES Y COMPRESAS SANITARIAS NATURALES

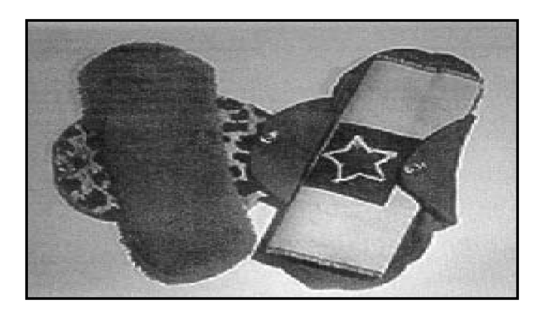
Estas son con mucho las alternativas con la transición más fácil del uso del tampón y compresa normal. Son como tampones y compresas regulares, sencillamente hechos teniendo en cuenta la seguridad del consumidor (sin clorina, sin blanqueador, 100% algodón orgánico). Cuestan un poco más, tienen que ser pedidos especialmente o comprados en departamentos o tiendas de comida y productos de salud, y se desechan igual que los tampones y compresas regulares. Pero si lo que estas buscando es un producto más seguro que no se diferencie mucho de a lo que estás acostumbrada son una opción excelente. Sitios web donde encontrar tampones naturales:

ORGANICESSENTIALS: www.organicessentials.com
NATRACARE: www.natracare.com
TERRAFEMME: www.web.net/terrafemme/about.htm

COMPRESAS REUTILIZABLES

Se usan como las normales pero son lavables y reutilizables, no se asocian con ninguno de los efectos negativos para la salud de las compresas o tampones convencionales, no se tiran después de cada uso (son amigables con el medio ambiente), vienen sin publicidad degradante y cuestan lo que tu decides que deberían costar. Pueden no costarte nada (si fabricas las tuyas de retales y un patrón de Blood Sisters) o podrías comprar compresas reutilizables de una serie de distribuidores de reputación creativa:

BELLOW THE BELT: www.deadletters.biz/bellowthebelt/index.html
URBAN ARMOR: www.urban-armor.org/urban-armor
MANY MOONS: www.pacificcoasts.net/%7emanymoons/moons.html
GLADRAGS: www.gladrags.com
LUNAPADS: www.lunapads.com
MOONPADS: www.moonpads.com.au/
PANDORA PADS: www.pandorapads.com



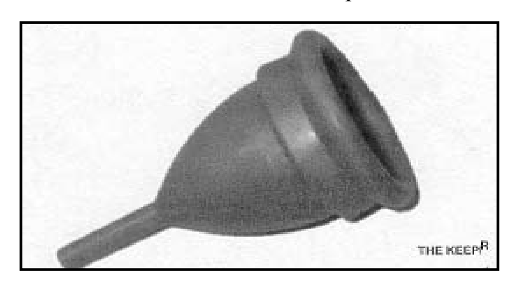


Lugares en la web donde encontrar modelos o patrones para fabricar tus propias compresas: blood sisters ofrece un panfleto de 3 páginas imprimibles con la lista de materiales, patrones e instrucciones fáciles de seguir: www.bloodsisters.org/images/makepads.pdf

EL "KEEPER"

La gente que lo prueba, o bien le encanta, o bien lo odia. La taza es insertada (como un tampón) y crea una succión de agarre. Absorbe entre la mitad y ¼ del flujo de una mujer (dependiendo de lo fuerte que este sea). Algunas mujeres se quedan la sangre y la utilizan para arte o para fertilizar plantas. El keeper es amigable con el medio ambiente y tiene muy pocos riesgos para la salud (un riesgo bajo de tss y de infecciones), además es una sola compra (normalmente entre 20 y 35 euros, y dura unos 10 años). Lleva un tiempo acostumbrarse y al principio puede resultar engorroso. Puedes encontrarlo en:

THE KEEPER: www.thekeeperinc.com
DIVA CUP: www.divacup.com



ESPONJAS DE MAR

Trabajan como tampones naturales. Se les pone un cordón (hilo dental serviría) y la esponja se inserta como un tampón. Son un poquito más ecológicos que los productos menstruales regulares (duran unos 4 meses y puedes elegir empresas que las cosechan de manera sostenible). No están hechas de rayón y no contienen blanqueador o clorina, son económicas y fáciles de lavar. El problema es que ya que son cosechadas del océano tienen su propia polución química ya que absorben la polución del mar (ello conlleva que pueden desordenar el ph de tu cuerpo).

JADE AND PEARL: www.jadeandpearl.com
URBAN ARMOR: www.urban-armor.org/urban-armor

PRODUCTOS DE LIMPIEZA

FOSFATOS MALDITOS

1. Los detergentes para la ropa, suelen contener una cantidad de fosfatos que equivale del 20% al 35% de su peso. Su función es reforzar el efecto de los tensoactivos, eliminando los iones responsables de la dureza del agua, para evitar que la suciedad vuelva a depositarse en los tejidos después del lavado.

2. Se calcula que los detergentes y productos de limpieza en general, son responsables del 20-25% de los fosfatos del medio ambiente. El resto proviene de los vertidos de las industrias, de los fertilizantes de suelos agrícolas arrastrados por el agua y de los excrementos de animales.

3. Los fosfatos son responsables de los problemas de eutrofización en zonas de aguas estancadas.

El aumento de la concentración de fósforo en el agua provoca un crecimiento descontrolado de determinados tipos de algas que al morir y sedimentar, se descomponen y agotan el oxigeno de las aguas del fondo.
4. La falta de oxigeno provoca la muerte de muchas plantas y peces, con la consiguiente disminución de la calidad y la cantidad de especies. Una alternativa a los fosfatos son las zeolitas, un aluminosilicato de sodio hidratado que se encuentra en la naturaleza y que algunos detergentes ya incluyen en su composición.



HAZ TUS PROPIOS PRODUCTOS DE LIMPIEZA BIODEGRADABLES

Desinfectante: Mezclar bórax con agua caliente (una parte de bórax por seis de agua).
Desatascador: Para mantener limpios los desagües se mezcla media taza de bicarbonato sódico, media taza de sal y un octavo de taza de cremor tártaro y se echa por el desagüe haciendo correr abundante agua caliente. Hay que utilizar la mezcla inmediatamente después de prepararla. Para desatascar echamos un cuarto de taza de bicarbonato de sodio seguido de media taza de vinagre. Se tapa el desagüe un rato y luego dejamos correr el agua caliente en abundancia.
Hongos y mohos: Limpiar con una solución hecha con una parte de bórax y ocho de agua, impide el crecimiento del moho y elimina las manchas que ya haya formado. El bórax es un excelente inhibidor del crecimiento de los mohos y un buen antiséptico.
Limpia-cristales: Se puede limpiar primero con un poco de alcohol para eliminar la cera residual que haya podido quedar de ciertos limpiadores de vidrios, luego se puede lavar con una mezcla a partes iguales de agua y vinagre blanco. Un truco de la abuela consiste en limpiar los cristales con una cebolla partida a la mitad.
Limpiador de hornos: Se puede limpiar el horno con una pasta hecha a partes iguales, con bicarbonato de sodio y agua caliente. Los estropajos de aluminio ayudan a quitar las manchas negras. Otro truco es espolvorear sal sobre las salpicaduras, dejar enfriar y restregar.
Limpiador de W.C.: Verter vinagre blanco no diluido o espolvorear bicarbonato sódico en la taza, dejar reposar la noche y restregar bien a la mañana siguiente.
Limpieza de la ropa: Una solución es, utilizar productos a base de jabón más que detergentes y potenciarlos con el uso del borax, que da brillo a todo tipo de telas lavables. Para eliminar manchas de tinta, mezclar vinagre blanco, leche (se podría probar sin ella, a ver lo que pasa, y nos ahorrándonos este producto proveniente de la explotación animal), zumo de limón y bórax. Para las manchas de hierba, frotar con glicerina (existe de origen vegetal) antes de lavar.
Limpiadores de metales:
-Plata: limpiar en un litro de agua con una cucharadita de bicarbonato sódico, una cucharadita de sal y un poco de hoja de aluminio troceada.
-Cobre: jugo de limón o vinagre caliente con sal.



-Cromo: limpiar con alcohol.
-Aluminio: envolverlo en una tela impregnada de limón y luego lo enjuagaremos con agua tibia.
Limpieza en general: Se puede preparar una mezcla de agua caliente, jabón y bórax para la limpieza general de la casa.

¿QUÉ ES EL BÓRAX?

El bórax (tetraborato sódico) es una sal mineral natural que se encuentra en droguerías especializadas en forma de polvo blanco fino. Limpia, desinfecta, blanquea, desodoriza y elimina los malos olores Se puede utilizar sin peligro en lugar de productos químicos. El contacto del bórax con una piel sana no presenta ningún problema, pero si se tiene una piel sensible es mejor usar guantes. Su ingestión es tóxica; por lo tanto debemos mantenerlo lejos del alcance de lxs niñxs.

JABONES Y CHAPUES

HACIENDO NUESTRO PROPIO JABÓN

Ingredientes (se pueden usar cantidades proporcionales):

75 Kg. de sebo.
25 Kg. de aceite de nuez de coco.
Lejia de potasa.
Lejia de sosa.

Lo primero que vamos a hacer es mezclar los 75 Kilogramos de sebo con los 25 de aceite de nuez de coco (supongo que se podrá conseguir en cualquier herboristeria) y se hace herbir esa masa con dos partes de lejia de sosa (esto no se donde se consigue, pero vuestros padres tal vez puedan ayudaros). Una vez se enfría, tenemos una masa dura que puede cortarse a cuchillo y cuya dificultad a la hora de realizarla no parece excesiva, ¿verdad?.

COMO HACER JABÓN Y SHAMPOO

Primero se hace gel de jabón del que luego se sacan otros jabones...
Se necesita:

85gramos de jabón blanco sin olor o glicerina
2 recipientes uno grande y otro pequeño.

En el recipiente pequeño ponga a calentar a baño María 350 mililitros de agua el jabón se corta en pedacitos, cuando hierva el agua del recipiente de abajo se hechan los pedacitos de jabón en el de arriba, mezcle con una batidora o tenedor hasta que el jabón se derrita. Tan pronto se derrita, quitelo del baño María, si nota que el jabón se separa del agua, tape el recipiente para que no se evapore el agua. El jabón derretido en el agua es el gel de jabón, y se guarda en un frasco.

JABÓN

Ingredientes:

Aceite usado de la cocina
Sosa caustica.

Pasos a seguir:
Calentar el aceite y añadir poco a poco la sosa (si ésta se disuelve antes en agua nos aseguramos que no aparezcan grumos). El jabón irá adquiriendo un aspecto pastoso. Retirar del fuego y sin dejar de remover verter en moldes preparados para el jabón.

JABÓN ACEITADO DE BAÑO

Este jabón es muy bueno para lavar la piel reseca.

Se necesita:

Gel de jabón 60 mililitros.
Aceite de cártamo 1 cucharada.
Aceite de esencial 4 ó 6 gotas.
Colorante para comida 2 o 3 gotas.

Modo de preparar:

Ponga 60 mililitros de gel de jabón en baño María para que se derrita. Después agrege una cucharada de aceite de cártamo, 4 ó 6 gotas de aceite de esencial y 2 ó 3 de colorante. Todo se mezcla bien con un tenedor y se vacía en un molde. De vez en cuando mueva la mezcla para que se uniforme o empareje.

JABÓN DE HIERBAS

Con 1/4 de litro de té fuerte de manzanilla o de yerbabuena puede hacer jabón de hierbas.

Despúes de media hora de hacerse se pone el té colado a calentar a baño María, mientras tanto corte en pedacitos 100 gramos de jabón, cuando hierva el agua del recipiente de abajo agregue al té los pedacitos de jabón, una vez disuelta la mezcla se pone en moldes. Cambiando los moldes, las hierbas para te, el colorante o perfume, podrá hacer muchos jabones distintos.

SHAMPOO

Ingedientes:

10 Gramos de conservante o conservador.
1 Kilo de Texapon.
300 gramos de Comperlan.
10 gramos de escencia de hierbas.
2 camotes de Amole.
4 litros de agua hervida y fría.

Procedimiento:

Si desea hacerlo de amole o manzanilla se le agrega otro litro de agua y se pone 2 camotes de amole o 2 racimos de manzanilla y se deja hervir un buen rato para que fermente y se deja enfriar.Luego en otro recipiente se pone el Texapon y el Comperlan y se menea hasta que se haga una pasta dura y si solamente se hace un poco no importa, pero se debe menear bastante. Cuando ya esta hecha pasta se agrega un chorrito de agua y se sigue meneando para que el agua se incorpore en la pasta y de nuevo se agrega otro chorrito de agua hasta que se incorpore en la pasta y así hasta que sean los 4 litros de agua , luego se agrega la escencia y el color, el de amole o manzanilla no necesita color, después de que se puso la escencia se agrega 1 cucharada sopera de sal y se vuelve a menear.

En fin, todo el procedimiento es de agitar.





DESODORANTES

DESODORANTE

Un excelente desodorante casero es el bicarbonato de sodio, lo puedes comprar en la farmacia. Viene en polvo, te lo aplicas después del baño en las axilas mojando ligeramente tus dedos para que el polvo se pegue. Reduce y controla los olores mejor que cualquier desodorante. Tiene un a pega, puede decolorar la ropa. Otra variante es mezclar el bicarbonato con leche de magnesia.

PREPARACION DEL AGUA DE COLONIA

La destilación es un acto fundamental para tal preparación. Basta con poner vino en baño de maría de un alambique y recoger las primeras fracciones destiladas. Por redestilación, este alcohol está rectificado, es decir que su grado está llevado a los 90°, grado necesario para disolver bien los aceites esenciales en cantidad suficiente. Para obtener los aceites esenciales, hay que sumergir una parte de planta fresca en 3 partes de agua en ebullición en la cucurbita, despues adjuntar rápidamente la lona y el refrigerante y destilar hasta que no quede más esencia. Esta sobrenada encima del agua aromática en el vaso de colección y puede ser llevada con la pipeta. Hay que mezclar por fin “la mente de vino” con aceites esenciales en buenas proporciones.

MAL OLOR DE PIES

Es prudente siempre antes de aplicar cualquier tratamiento casero, estar seguros que la piel no tiene alguna lesión como hondos interdigitales (entre los dedos) o infección secundaria a los hongos por bacterias. Si no hay lesiones, se recomienda secar bien los pies después del baño, sobre todo la zona entre los dedos. Cambiar los calcetines dos veces por día.
Mezclar 10 gotas de tea tree oil con una onza de bicarbonato de soda, aplicar el polvo a los pies después del baño. El mal olor se produce por la combinación de sudor con las bacterias que existen en la piel. (El tea three mata la bacteria y el bicarbonato mantiene la zona seca).
Otro remedio que funciona muy bien es:

Coloque 2 bolsitas de te negro en 2 litros de agua hervida.
Espere 15 minutos a que se enfríe y luego sumerja sus pies en esa agua por 15 minutos.
Hágalo todas las noches hasta que sienta la mejoría.

El té tiene una sustancia natural que es astringente y ayuda a controlar las glándulas sudoríparas (las que producen el sudor). Haz una pasta con bicarbonato sódico y unas gotas de limón y te lo aplicas en las áxilas o hasta en los pies si es también problema. Déjatelo un minuto y te lo quitas. Yo tuve un vez este problemita con mi hijo y se lo solucioné así.

PARA LAS AXILAS

Haz un te de manzanilla cargado y metelo al refrigerador, cuando estes en tu casa, humedece una borla de algodon y pasa esta infusion por tus axilas(por favor que sea una borla de algodon por cada axila y no vuelvas a meter la borla usada en la infusion) repite esta operacion tantan veces como puedas mientras este en casa, siempre utilizando borlas humedecidas nuevas.
Al acostarte repite la operación. A la mañana siguiente te bañas, te lavas como normalmente lo haces y usas un buen desodorante (usa de preferencia alguno que no tenga un aroma fuerte).
Para las axilas es bueno una mezcla de ácido bórico y alcohol fino (transparente, se hace un poquito más líquido pero con textura de pasta).
Con respecto a la ropa, déjela remojando un día antes en bicarbonato de sodio, eso quita los malos olores y al día siguiente la lava con jabón.

CREMA DE MANOS Y SALES

CREMA DE MANOS DE ALMENDRAS

Ingredientes:

60 gr. de almendras picadas.
1 yema de huevo.
1 cucharada de aceite de almendras (se puede añadir vainilla).
15 cl de leche.

Pasos a seguir:
Hervir las almendras en la leche, hasta que ésta quede absorbida. Añadir la yema de huevo batida y volver a calentar. Dejar enfriar y añadir el aceite esencial.

SALES DE BAÑO

Ingredientes:

500 gr. aproximadamente de sal común.
2 cucharadas de aceite esencial .
Unas gotas de colorante.

Pasos a seguir:
Mezclar todo bien y conservar en frascos de cristal. Usar una cucharada sopera por cada baño.

BAÑO PARA PIELES SECAS

Ingredientes:

Manzanilla.
Ortiga blanca.
Maria luisa.
Malva.
Té de roca.
Ortiga verde.
Sanguinaria.
Orégano.
Tila.

2 litros de agua por 8 cucharadas de la mezcla de las hierbas

Pasos a seguir:
Hacer una infusión 5 minutos, colar y poner a hervir 6 cucharadas de copos de avena y 3 de germen de trigo. Dejar hervir 5 minutos a fuego lento, reposar 5 minutos más y poner en la bañera.

RECETA CONTRA PULGAS

Para repeler estos simpáticos bichitos podemos poner dentro de una almohada cualquiera de las siguientes plantas:
Poleo, manzanilla, eucalipto, ajedrea, romero o menta.
Es conveniente frotar a los animales expuestos a contagios de pulgas, con aceite de romero en el pelo todos los días.
También se les puede poner un collar de tela empapado en aceite de poleo o eucalipto donde habremos enganchado bayas de eucalipto.





DENTÍFRICOS

DENTÍFRICO COMÚN

Ingredientes:

25 gr. de salvia.
25 gr. de tomillo.
25 gr. de cola de caballo.
Una pizca de sal (a elegir si se añade o no).
Arcilla blanca bioforce.
Aceite esencial de menta o eucalipto (a elegir si se añade).

Pasos a seguir:

Con las plantas se hace una infusión concentrada, por ser preparación externa, se añade la sal y se filtra. Poco a poco, se va añadiendo la arcilla hasta conseguir la consistencia apropiada. Por último se añaden unas gotas, siempre pocas, de aceite esencial.

DENTÍFRICO DE MENTA

Esta preparación limpia los dientes y refresca la boca. Mezclar una cucharada de arrurruz, una cucharadita de sal marina molida, media cucharadita de bicarbonato sódico y de 15 a 20 gotas de esencia de menta piperita. Se puede sustituir los dos últimos ingredientes por una cucharadita de canela molida y 15 gotas de esencia de clavo. Se machaca la mezcla en un almirez hasta obtener una pasta seca. Guardarla en un frasco con tapa de rosca.

PASTA DE ARCILLA VERDE

Preparamos una tisana de diversas plantas que tengan propiedades beneficiosas para la boca, dientes, encías… Una vez filtrada vamos añadiendo poco a poco arcilla verde y vamos removiendo la mezcla con una cuchara o palo de madera. Seguiremos añadiendo arcilla hasta que quede una pasta, y la guardaremos en un recipiente que no sea de plástico ni de metal.

POLVO DENTÍFRICO DE SALVIA

Se hace con salvia fresca, que tiene aceites esenciales antisépticos. Escoger las hojas más frescas de los extremos y picarlas finamente. Por cada cucharada de hojas picadas añadir media cucharada de sal marina molida. Colocar la mezcla en una fuente de horno y meterla durante veinte minutos en el horno a 150 grados, hasta que la salvia se seque. Sacar la mezcla y reducirla a polvo fino con un mortero. Meterla de nuevo en el horno durante 15 minutos. Cuando logre un polvo fino guardarla. Con un poco de agua o infusión queda pastosa. Enjuagarse bien la boca después de utilizarla.



AUTOGESTION DE LA SALUD

INTRODUCCION

NUEVA MEDICINA

PROPIEDADES TERAPEUTICAS

ENFERMEDADES COMUNES

RECETAS VARIADAS

PROPIEDADES DE FRUTAS

UROTERAPIA

AYUNO

AROMATERARPIA

ESTIRAMIENTOS

PLANTAS MEDICINALES

GINECOLOGIA NATURAL



INTRODUCCION



Esto es una avance de lo que más adelante vamos a relatarte, una crítica a la industria farmacéutica y una forma de autogestionar nuestra salud, ya que si nosotrxs no nos preocupamos por ella, quien va a hacerlo; no te fíes de los médicos por muchos estudios y diplomas que tengan, tu eres el único responsable de tu vida y tu salud. Hazlo tu mismo. También queremos hacerte una reseña y prepararte para la idea de que la medicina natural varía en concepto con respecto a la medicina farmacéutica, etc. Ya que no existe la ecuación enfermedad = remedio, sino que es tu propio cuerpo el que debe ayudarse a curarse, esta preparado para ello. Los animales también enferman, y no toman medicamentos. Ante esto, en los siguientes apartados hemos preparado una serie de remedios naturales, que pueden ayudar a tu cuerpo a mejorar ante ataques externos, pero recuerda que no son milagros naturales, son las dietas alimenticias las que te ayudan curarte y tu propio cuerpo, junto con la forma de vida que lleves, será el encargado de poner tu organismo en orden.

Queremos que encuentres aquí una guía para tu salud, puede que encuentres algunas contradicciones o informaciones incompletas, pero esto es solo una parte ínfima de una gran ciencia que necesita de un estudio durante todo el tiempo de nuestra vida, sumándose a través de conocimientos y experiencias.

¿CÓMO ENFERMAMOS?

Los medios de confusión nos bombardean a menudo con la idea de que la causa de nuestros malestares son agresiones microbianas o genes defectuosos. Así:

-Nos volvemos pasivas y dependientes de especialistas diversos, ya que al parecer nuestro bienestar tiene que ver con factores que escapan de nuestro control.

-Desaprovechamos la oportunidad que nos brinda la enfermedad de reconocer equivocaciones, y aprender de ellas, sin necesidad de sentirnos culpables por ello. Quien se equivoca y no aprende, vuelve a estar equivocado.

-Favorece el gran negocio que han sido hasta ahora las bacterias (vacunas y antibióticos), y últimamente los antivirales junto con la ingeniería genética.

¿CÓMO NOS ENFERMAN LOS MALOS TRATOS?

Si nuestro organismo vive en circunstancias adversas, se ve sometido a presión (stress) y sobrecargado de trabajo (surmenage), tarde o temprano, dependiendo de su resistencia, acabará por estropearse. Se defenderá por sus puntos fuertes y acabará reventando por los puntos débiles heredados o adquiridos. Demasiada actividad y descanso insuficiente nos llevan al agotamiento, origen de muchas enfermedades.

¿CÓMO LLEGAMOS AL AGOTAMIENTO?

Al agotamiento podemos llegar de golpe o lentamente:

-Bruscamente y por un tipo de agresión. Una intoxicación alimentaria, un empacho, una sobredosis de alguna droga, una insolación o una congelación, un accidente de coche, una intervención quirúrgica, un maratón, etc. Un cuerpo en buenas facultades encajará mejor una fuerte agresión que un cuerpo ya debilitado.

-Lentamente y por una suma de pequeñas agresiones. Pequeños maltratos que se acumulan a lo largo de los años. El exceso último sólo es la gota que rebosa el vaso y desencadena el malestar. No encontramos trabajo, estamos sin dinero, nos sentimos una mierda, se nos cae el ánimo a los pies, no hacemos ejercicio, no paramos de fumar y de tragar cualquier cosa. Un día en una juerga bebemos un poco de más y cogemos una pulmonía, etc.

EL DESCANSO LIMPIA Y LA FATIGA ENSUCIA

El cerebro y los nervios; los ojos y los oídos; el corazón, las arterias y las venas; los bronquios y los pulmones; el estómago y los intestinos; el hígado y los riñones; los músculos y huesos; las glándulas, etc., están formados por células.

NUESTRAS CÉLULAS SE LIMPIAN SOLAS DURANTE EL DESCANSO

Cada célula tiene que hacer un trabajo. Y para funcionar bien necesita:

-Meter por la sangre el oxígeno, que entra por los pulmones, y las sustancias nutritivas, que entran por el tubo digestivo.

-Sacar a la sangre las sustancias tóxicas.

Estas sustancias tóxicas se producen dentro como resultado de la actividad: urea, ácido úrico, ácido láctico, gas carbónico, creatinina, acetona, etc.; o se introducen desde afuera: gases tóxicos del humo de cigarros, tubos de escape, chimeneas de fábricas e incineradoras de basura, nicotina, cafeína, alcohol, aditivos químicos, drogas, medicamentos (incluidas las plantas medicinales), vacunas, etc.

Es durante el descanso cuando la célula tiene la oportunidad de sacar las sustancias tóxicas a la sangre. La actividad carga a la célula de basura y el descanso la descarga. Después del descanso nocturno, nuestras células están más limpias que antes de acostarnos.

Cuando el descanso no es suficiente en relación al esfuerzo realizado, las células no tienen la oportunidad de sacar todos los residuos, y se intoxican. Su actividad se ve entorpecida y se va deteriorando antes de tiempo. Sin descanso, no es posible la actividad.

DESCANSANDO A TIEMPO HAGO MÁS Y MEJOR TRABAJO

El cuerpo saca sus fuerzas por varias vías:

-Del oxígeno del aire.

-De los alimentos.

-Pero sobre todo, del descanso.

Cuando una deportista al final de la competición se encuentra sin fuerzas, o cuando nos sentimos cansadas al final de la jornada, no suele ser por falta de oxígeno o alimento, sino por el cúmulo de tóxicos resultantes del esfuerzo.

Bastan ocho horas de sueño reparador y nos vuelven las fuerzas, aunque no hayamos probado bocado. Se evacúan los residuos tóxicos y la vitalidad reaparece.

Cuando se está cansada, no quedan fuerzas para hacer bien la digestión. Por ello, en estas ocasiones es mejor descansar antes de comer (la siesta del carnero).



LOS ESTIMULANTES SON SUSTANCIAS TÓXICAS

Los estimulantes irritan el sistema nervioso. Tomarlos cuando se está cansada es aumentar la fatiga y la intoxicación. Los más usuales son el café, té, mate, cacao, chocolate, refrescos a base de cola, cocaína, aspirina, ginseng y guaraná. Son sustancias engañosas. Parece que te dan fuerzas, cuando en realidad te están robando las pocas que te quedan. Te ocultan la fatiga ya que no la sientes. Sigues esforzándote cuando tendrías que descansar. Es como dar un latigazo a un caballo cansado, galopará, pero luego estará más agotado.

LA LIMPIEZA DE NUESTRO CUERPO

El proceso de desintoxicación de nuestro cuerpo tiene dos fases:
-Evacuación de los tóxicos desde dentro de la célula a la circulación sanguínea.
-Esta sangre sucia se dirige a cuatro filtros: riñón, piel, hígado y pulmón donde se le quita los tóxicos para expulsarlos al exterior del cuerpo, por la orina, el sudor, la bilis y el aliento.
Es un error pretender limpiar al cuerpo obligándole a cagar (con laxantes y lavativas), mear (bebiendo muchos líquidos o tomando diuréticos) y sudar (pasando calor). Todo esto no es más que la última parte de la limpieza y la más superficial. El cuerpo sabe cuando es el momento oportuno de hacer estas cosas, y forzarle es añadir una nueva actividad celular y más producción de sustancias tóxicas.
Aunque muchos médicos afirman que beber mucho agua ayuda a eliminar por el riñón, beber excesivamente, sin tener sed, es sobrecargar al riñón de trabajo.
Recuerda que lo que permite al cuerpo hacer la desintoxicación profunda que tanto está deseando, es dejarle en paz, suprimir todo maltrato y descansar.

LOS HUMANOS SOMOS PARTE DE LA NATURALEZA

Lo que afecta a la salud humana, también daña a la Naturaleza. El consumo exagerado de carne obstruye nuestras arterias con el exceso de colesterol, lo que puede lesionarnos el corazón o el cerebro. A la vez exige la tala de árboles para plantar pastos y producción de forraje, lo que favorece la desertización. Lo que daña a la Naturaleza, nos acaba dañando. Todo lo que necesitamos proviene de la Naturaleza. Contaminar el medio ambiente es envenenar el aire que respiramos y nuestros alimentos.
Si tú cambias de actitud y hábitos de consumo, podrás inspirar y contagias a otras. Y cuando se alcance un cierto número de personas pensando y viviendo más respetuosamente, la sociedad se hará más humana.

LA ENFERMEDAD, UN COMBATE CURATIVO INTELIGENTE

Cuando el cuerpo se encuentre en una situación de agotamiento e intoxicación, el instinto de conservación reaccionará sabiamente, ahorrando energía por un lado para concentrar todas sus fuerzas en la desintoxicación.

EL PLAN DE AHORRO ENERGÉTICO

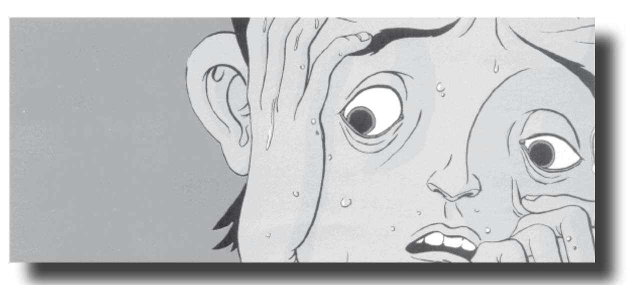
El cuerpo interioriza sus fuerzas para dedicarse plenamente a la tarea de limpieza interna. Con ello está pidiendo aumentar la dosis de descanso y reducir la actividad (incluso la digestiva). Si el cuerpo no quiere gastar energías en estas funciones, es mejor respetar su sabia decisión.
Estos son síntomas frente a los cuales debes poner el cartel de "cerrado por vacaciones":

-Debilidad muscular. Cuesta andar y estar de pie.
-Te quedas dormido en todas partes, sobre todo por las mañanas

-Tensión arterial baja, mareo.
-Falta de apetito, cuesta hacer la digestión, se adelgaza
-Estreñimiento, el intestino se echa a descansar.
-Extremidades frías.
-Vista cansada, oído sensible, vértigos, etc.
-Piel seca, caída del cabello, etc.
-Desaparece la ovulación y la regla.
-Falta de apetito sexual.

EL PLAN DE LIMPIEZA

Al iniciar el plan de limpieza, puedes poner un cartel que diga: “obras, perdonen las molestias”. El plan de limpieza se manifiesta de diversas maneras:
-El aumento de trabajo en los cuatro filtros depuradores: mal aliento (por el pulmón), orina oscura y con olor fuerte, arenilla, cálculo renal, molestias al orinar y en los riñones, cólicos biliares, ascos, náuseas, vómitos amargos, diarreas, hígado dolorido, sudor fuerte que puede irritar la piel.
-La fiebre. El cuerpo intensifica sus mecanismos de limpieza y defensa, entrando en ebullición y elevando la temperatura. La fiebre no es algo negativo, mientras este estabilizada y no sobrepase los 40ºC, para lo cual se puede controlar mediante baños fríos (cuidado con los cambios de temperatura), compresas frías en la frente o un pequeño pinchazo que nos haga soltar algo de sangre en la punta del dedo índice.



-La inflamación o congestión. El cuerpo elige un punto fuerte que haga de válvula de escape, para ayudar a los cuatro filtros en la evacuación de tóxicos. Aumenta la circulación sanguínea en esa zona, por lo que se abulta, se calienta, se pone rojo, duele y se altera la función de ese tejido. Las inflamaciones son molestas, pero curan. Gracias al dolor, el cuerpo nos avisa de que algo marcha mal y que hay que extremar los cuidados. Cuando se te han congelado las manos, la vuelta de circulación es algo beneficioso y, sin embargo, doloroso. Los depósitos tóxicos solo se pueden evacuar con un aumento de circulación que acarreará molestias.

CUANDO EL REMEDIO ES PEOR QUE LA ENFERMEDAD

Es muy poco lo que saben los científicos si se compara con todo lo que desconocen. Conocemos tan poco acerca de procesos vitales, que cuanto menos intervengamos en el orden natural de las cosas, menos nos equivocaremos. Por otro lado, la Naturaleza ha demostrado ser muy sabia. La misma inteligencia, que durante 3.900 millones de años ha cuidado de la vida en este planeta, que ha hecho sobrevivir a un montón de generaciones humanas (unas 237 abuelas, según Atxaga), que todos los días construye a partir de un óvulo microscópico la máquina tan compleja y bien pensada que nuestro cuerpo…es la más indicada para curarnos y arreglar nuestras averías.

LOS MEDICAMENTOS SON SUSTANCIAS TÓXICAS

Desde hace muchos años, los humanos buscamos remedios milagrosos (panaceas) para todos nuestros males. Y se ha dado poder curativo a sustancias venenosas (por lo general, de sabor amargo). Antaño se usaban veneno de serpiente, hongos y plantas venenosas. Hoy en día se usan fármacos que llevan también sustancias tóxicas. Se piensa que estos remedios curan, ya que el cuerpo reacciona contra la sustancia dañina. Medicarse es un acto peligroso ya que se trata de introducir productos tóxicos en un cuerpo ya enfermo (cansado e intoxicado).

Las sustancias tóxicas tienen un "efecto escopeta". No solo logran el resultado deseado, sino que también un montón de efectos secundarios no deseados. Por ejemplo, las sustancias que tienen los fármacos antigripales para descongestionar la nariz, no solo producen vasoconstricción sanguínea en la nariz, sino en todas partes del cuerpo, lo que puede producir alta tensión, dolor de cabeza, palpitaciones y alteraciones mentales. Además, los medicamentos pueden llegar a tener varias sustancias tóxicas, lo que desconcierta mucho más al cuerpo. Para evitar efectos secundarios, se suele recomendar que el medicamento no lleve más de tres productos tóxicos. En farmacias se venden antigripales que se anuncian por la televisión, con cuatro o cinco sustancias tóxicas.

Las personas mayores que consumen más medicamentos son las que tienen más dificultades para eliminarlos. Hay ancianas que se meten diariamente ocho y más sustancias tóxicas.

Muchas veces el cuerpo puede curarse solo y los medicamentos no hacen más que estorbar.

¿CÓMO CURARTE TU MISMX?

Tu cuerpo desea curarse. Tu instinto de conservación ha decidido curarte antes de que tú fueras consciente de necesitarlo. Te cuida y busca lo mejor para ti. Es tu amigo inseparable.

Tu cuerpo sabe curarse. Dispone de una sabiduría ancestral que supera a la de cualquier equipo médico. La misma inteligencia que te fabricó está disponible para realizar la curación.

Tu cuerpo puede curarse, y es una lástima desaprovechar dicha fuerza. Personas desahuciadas por la medicina sobreviven gracias al poder del instinto de conservación.

No busques fuera lo que ya tienes dentro. No busques varitas mágicas. Por lo general, la curación no es un acto milagroso, sino un esfuerzo que el organismo tiene que realizar para volver al equilibrio perdido. La curación, como todo trabajo, acarrea un gasto de energía durante un tiempo. Cuanta más energía guardes para la curación (menos actividad tengas), más rápida será la curación. Hay que tener paciencia, ya que la Naturaleza no da saltos. El querer acelerar la curación con medicamentos, puede acarrearte complicaciones y alargar el proceso.

Los malestares son llamadas de atención que te están queriendo enseñar algo. Una oportunidad para revisar tu vida, detectar errores e introducir mejoras. El cuerpo muchas veces puede curarse solo. Más que remedios, necesita que tú colabores. Los síntomas te están enseñando lo que hay que hacer.

En las crisis agudas, el cuerpo pide un STOP, el reposo total del organismo.

-La debilidad te está pidiendo descansar en la horizontal para no dar trabajo a los músculos.

-La falta de apetito te está pidiendo no comer para no gastar energías en la digestión. Basta con beber agua, caldos de verduras sabrosos o jugos diluidos.

"Antes de recurrir a la medicina, ayuna un día"

Plutarco

-La vista y el oído sensibles te están pidiendo oscuridad y silencio, para así ahorrar esfuerzos en los sentidos.

- Las partes del cuerpo muy calientes piden ser refrescadas y las frías abrigadas. El cuerpo necesita un clima cálido (18-20ºC) para no esforzarte en mantener sus 37ºC necesarios.

Cuanto más se duerma y menos se coma, el cuerpo dispondrá de más energía para la curación y antes desaparecerán los males. Este reposo total está indicado en casos de dolor intenso, fiebre elevada, vómito, diarrea fuerte o traumatismo severo. Cuando sabes que tu cuerpo va a recibir una agresión (extracción de muela, aborto o cualquier intervención quirúrgica), descansa física, mental y digestivamente, antes y después de la agresión, esto evitará complicaciones y favorecerá la recuperación.

DOLOR REPRIMIDO, DOLOR DIFERIDO. LA REPRESIÓN NO ES LA SOLUCIÓN

La propaganda de la industria farmacéutica nos quiere hacer creer que "usted no puede parar por un dolor de cabeza". Que nos tomemos un calmante y que sigamos la marcha como si nada ocurriera. Sin embargo, el dolor es consecuencia de una inflamación, de un aumento de circulación sanguínea que el cuerpo ha desencadenado por algún motivo. El dolor es un lenguaje del cuerpo, una señal de alarma, una llamada de atención. Es como la lucecita roja que se enciende en el coche para avisarnos de que nos falta aceite, gasolina o de que se está calentando el motor. Apagar la lucecita nos deja sin avisador. La represión del síntoma retrasa, alarga y complica el problema. El ayuno es un desinflamante inofensivo. Los calmantes no son tan milagrosos como los anuncian. No corras a empapuzarte de pastillas. Muchos dolores son vencidos con 24 horas de ayuno. Date un plazo y deja los medicamentos como último recurso. Verás como ganas en autoestima cuando superes un dolor con tus propios recursos.

Además de ayunar, contra el dolor sirven el desahogo, el descanso, la relajación, la distracción, el masaje, el calor y, a veces, el frío.





NUEVA MEDICINA

Nos han arrebatado toda esencia cultural, toda tradición preventiva y curativa. Poca cosa nos queda de años y generaciones de conocimiento puestos en manos ahora de personajes con bata blanca y estudios farmacológicos. ¿Qué fundamento tendrá esta medicina si sus bases son sólo económicas? Donde se trata al paciente como una cosa infectada al que dopar para callar…
Supongo que todas conocemos ya como actúa la medicina convencional, me genera impotencia ver a mi alrededor continuamente gente que se autodestruye sin ser consciente de ello. La cultura creada incita que ante cualquier molestia o dolor, sea la utilización de fármacos la solución inmediata y efectiva. Si que es cierto que la mayoría de lxs que somos algo conscientes buscamos soluciones en las plantas y en medicinas alternativas, pero seguimos indefensas ante muchas situaciones y enfermedades.
Llevo tiempo estudiando la nueva medicina y esto es un intento de difundirla. Tenemos mogollón de información de muchas alternativas, pero esta es muy curiosa y creo que bastante especial.
La nueva medicina no considera la enfermedad como un error de la naturaleza carente de sentido al que haya que combatir, sino como un proceso útil e inteligente del organismo. Esta medicina le da un sentido biológico a la enfermedad. Desde la formación embriológica, al factor biológico social (conflictolisis). Desde que el óvulo y el espermatozoide se unen, con la multiplicación celular, se empiezan a formar las células embrionarias que hacen/forman nuestro cuerpo:
- Endodermo: Constituye todo órgano que va desde la boca hasta el culo (hay excepciones, pero es casi todo el aparato digestivo).
- Mesodermo: Forma toda nuestra estructura (músculos, huesos, cartílagos, venas…).
- Ectodermo: De donde sale la piel y el sistema nervioso.
A diferencia de la medicina convencional y también algunas alternativas, en la nueva medicina se unen tres planos en el mismo sujeto. No separa el plano psíquico-emocional del orgánico, sino que van relacionados y a la vez con el cerebro. Esto se deduce del estudio empírico de más de 15000 casos documentados y analizados por el médico alemán Ryke Geerd Hamer (precursor de la nueva medicina). Casi todos los documentos de fácil alcance sobre esta medicina, están basados en graves enfermedades como tumores y cánceres, pero con su estudio se amplia su campo hasta un simple dolor de muelas o una inflamación de garganta.
Conociendo de lo que estamos hechas (células embrionarias) [Organismo] y la influencia de lo que pensamos, vivimos y sentimos (causa) [Psique] faltaría relacionarlo con el cerebro. ¿Cómo? A parte de ver que es el integrador de todas las funciones de nuestro cuerpo y nuestra vida, a través de los T.A.C (escáner cerebral) se comprueba el hecho de qué el cerebro es un plano o mapa de todo nuestro cuerpo, y cada zona u órgano, está representada en una parte concreta de éste.
Cuando tenemos un tumor o cáncer en algún órgano. En el escáner aparece, en la zona de ese órgano, unos círculos parecidos a una diana que en la medicina convencional prejuzgan como fallos de la máquina, habiendo demostrado Hamer, con muchos casos, que no eran un error.
El inicio de la enfermedad viene producido por un shock traumático y vivido en soledad o aislamiento; algo que nos pillo por sorpresa y que en ese momento nos afecto mucho por su importancia o gravedad (aunque luego no fuese tan importante).
Los conflictos tienen unos grados muy subjetivos (depende de la persona). Cuando se produce este shock, en el cerebro se produce una ruptura en la zona afectada, y esto da más directrices u órdenes a las células del órgano o zona en cuestión, que comienzan a comportarse anormalmente (por ejemplo multiplicación celular exagerada). Hamer asegura la correlación exacta entre la evolución del conflicto (psique), la del cáncer (órgano) y la de la ruptura (cerebro).

La enfermedad tiene dos fases, la activa, cuando se comienza y se extiende el cáncer o tumor, y la pasiva que es cuando está en solución. Lo que se conoce como enfermedades frías y calientes, pero que aquí pertenece a una misma enfermedad. La fase fría, caracterizada por manos frías, insomnio, estrés continuado, perdida de peso, y la caliente basada en mucho cansancio, aumento de peso, manos calientes…

Otra seña importante de esta medicina, es la correspondencia de esas hojas embrionarias, con los conflictos y con el cerebro.

- **Endodermo:** Tronco cerebral.
- **Mesodermo:** Cerebelo y médula espinal.
- **Ectodermo:** Corteza cerebral.

Cada una de estas partes del cerebro y del organismo van a su vez relacionadas con todos esos minibichos que nos rodean en todos lados.

Una locura más, increíble y para muchos imposible: cuando la persona conoce la causa, el conflicto, comienza la fase de curación automáticamente, en la cual, ese tumor y ruptura desarrollados se paran y el cerebro deja paso a nuestras amigas las bacterias, los virus y los hongos para deshacer, rehacer o encapsular el cáncer o tumor. ¡La naturaleza es sabia, y no sabemos hasta que punto!.

Es muy difícil explicar una medicina en dos hojas, me faltan muchas cosas por exponer para su entendimiento y aun así es difícil comprender y asumir esta locura.

La terapia de esta medicina es encontrar la causa, el porqué estamos enfermas. Hamer con su estudio nos facilita la relación de nuestros conflictos diarios con la enfermedad en rasgos generales:

- **Tronco cerebral:** marcados por conflictos relacionados con la comida (no poder tragar o digerir…) y miedo visceral a la muerte.
- **Cerebelo:** Conflictos de integridad física o moral, de deshonra, problemas sexuales interiorizados, de familia, de nido.
- **Médula cerebral:** Conflictos de desvaloración de unx misma, falta de autoestima.

Esta medicina, así como sus practicantes y promotor, Hamer (encarcelado numerosas veces) esta muy perseguida. No es un dogma, es un pensamiento científico que rompe con todas las bases impuestas de la medicina convencional.

¡Gracias pero no queremos autodestruirnos con sus drogas legales y quimioterapias asesinas!. ¡Por la expropiación y autogestión de la salud!.

INFO.: www.free_news.org, www.medicinenouvelle.com o pones en Google Nueva Medicina.



PROPIEDADES TERAPEUTICAS

El siguiente listado define conceptos que se usarán en esta sección.Así entenderemos el uso de las plantas y sus propiedades. Tambien evitará el choque con tecnicismos a la hora de informarse.
ABSORBENTE: Que absorbe los humores, materias purulentas y liquidos cuya eliminación es conveniente en el transcurso de una enfermedad.
ACIDULOS: De efectos refrescantes y equilibradotes con mas o menos acidez.
AFRODISÍACOS: Excitantes del apetito sexual.
AMARGOS: De efectos digestivos, tónicos y febrífugos, con principios activos de sabor amargo. Se emplean como medicamentos, pero abusando de ellos como bebida alcohólica perjudican.
ANALEPTICOS: Que reparan las fuerzas en la convalecencia de una enfermedad.
ANALGESICOS: Alivian o suprimen el dolor reumático o neurálgico.
ANESTÉSICOS: Inhiben temporalmente la sensibilidad.
ANODINO: Que calma el dolor.
ANTIBIÓTICO: Interfiere en el desarrollo de ciertos organismos patógenos.
ANTICOAGULANTE: Impide la coagulación sanguínea en el interior de los vasos.
ANTIDOTO: Neutraliza los efectos nocivos de las sustancias tóxicas.
ANTIESPASMÓDICO: Se emplea en los síncopes, ataques de nervios, espasmos, convulsiones y contracciones involuntarias de músculos.
ANTIFLOGÍSTICOS: Reducen y curan las inflamaciones.
ANTIHELMINTICO: Expulsa las lombrices intestinales.
ANTIHEMÉTICO: Contra los vómitos.
ANTISÉPTICO: Impide la putrefacción, envenenamiento o infección de la sangre.
APERITIVOS: Excita el apetito, combate la desgana y repugnancia a los alimentos.
ASTRINGENTES: Apretan o contraen los tejidos teniendo unos eféctos terapeuticos tónicos.
ATENUANTES: Hacen más fluidos los humores corporales que se han espesado.
BALSÁMICO: Estimulante de las funciones digestivas. Aperitivos y pectorales.
BEQUICOS: Combaten la tos.
BIOCATALIZADOR: Ocasiona reacciones vitales.
CARMINATIVO: Expulsa los gases instentinales. Sin ser purgante, limpia.
CATARTICOS: Excitan la evacuación del intestino. Equivalen a los purgantes más enérgicos que los laxantes y más debiles que los drásticos.
CAUSTICOS: Sustancias corrosivas que en contacto con los tejidos, a temperatura ordinaria los destruyen y queman. Se usan para tratar falsos tejidos o tumores.
CEFÁLICO: Alivia o cura dolores de cabeza de origen nervioso. Son antiespasmódicos.
COLAGOGO: Incrementa el flujo de la bilis.
DEPURATIVO: Purifica los humores del cuerpo, eliminando las sustancias perjudiciales por el sudor y la orina. Son todas las plantas amargas, diaforéticas y diuréticas.
DESOBSTRUYENTES: Deshacen o eliminan las obstrucciones intestinales.
DIAFORÉTICOS: Provocan o favorecen el sudor.
DIGESTIVOS:Ayudan o favorecen la digestión estomacal.
DILUENTE: Fluidifica la sangre cuando está espesa y con peligro de fomrar tapones.
DIURETICO: Excita la secreción urinaria, contribuye a la eliminación de la orina.
DRASTICOS: Purgantes enérgicos.
EMENAGOGO: Favorece la menstruación cuando esta se interrumpe o es escasa.
EMETICO: Son vomitivos. Se usa si hay peligro de indigestión o para administrar un antidoto.

EMETOCATARTICOS: Provocan el vomito y las defecciones. Desalojan el tubo digestivo ante posibles trastornos.
EMOLIENTE O DEMULIENTE: Que alivia los tejidos inflamados.
ESTIMULANTES: Excitan la actividad de los diversos sistemas del organismo.
ESTOMACAL: Entona la accion del estómago y del proceso digestivo.
ESTORNUTATORIOS: Se introducen en polvo en las fosas nasales y provocan estornudos.
EUPECTICO: Estimula la secreción gástrica.
EXANTEMATOSO: Cura las enfermedades y erupciones de la piel.
EXCITANTE: Estimula y acelera la acción y movimiento de los órganos, pero a costa de las reservas de energía.
EXITOCICO: Facilita el parto.
EXPECTORANTES: Ayuda a expulsar las flemas, segregaciones y mucosidad bronquiales. Se llaman tambien incisos.
FEBRIFUGOS: Combaten la fiebre. Hay que saber cuando usarlos ya que en según que casos la fiebre es resultado del esfuerzo que ejerce el organismo para expulsar y quemar toxinas.
FUNDENTES: Ayudan a resolver infartos, en especial los de formación lenta y sin inflamación.
GALACTOGENO: Favorece el incremento de leche en las lactantes.
HEMOLÍTICO: Destruye los glóbulos rojos.
HEMOSTATICO: Detiene o corta hemorragias.
HERPATICO: Ayuda a la curación de las afecciones cutáneas.
HIPERTENSOR: Tiende a elevar la tensión arterial.
HIPNOTICA: Remedian el insomnio.
HIPOGLUCEMIANTE: Aminora la cantidad de azucar en la sangre y en la orina.
HIPOTENSOR: Tiende a bajar la tensión arterial.
LACTIFUGO: Suprime la secreción lactea.
LAXANTE: Activa la evacuación intestinal sin producir irritación.
LITOTRICICOS: Favorecen la disolución de cálculos hepáticos o renales.
MIDRIATICO: Dilata las pupilas y remedia la parálisis del iris.
NECROSANTE: Hace morir los tejidos.
ODONTALGICOS: Alivian el dolor de dientes y muelas.
OFTALMICO: Se emplea en las afecciones oculares.
PECTORALES: Sirven para combatir las afecciones del aparato respiratorio como: bronquitis, pulmonía, bronconeumonía, laringitis… Ayudan a su acción los béquicos y expectorantes.
PERISTALTICO: Ayuda a los movimientos contráctiles del intestino para mover los alimentos.
SEDANTE: Reduce a su normal funcionamiento la acción de un órgano o sistema excesivamente excitado. Más eficaces que los calmantes.
SIALAGOGOS: Excitan la secreción salival.
SUPURATIVO: Favorece la supuración de flemones, abscesos, llagas y tejido enfermo.
TENIFUGOS: Provocan la expulsión de la tenia o lombriz llamada vulgarmente “solitaria”.
TONICOS: Excitan suavemente los órganos débiles y restauran su normal funcionamiento. Proporcionan fortaleza y vigor. Los hay amargos y astringentes.
TOPICOS: Se aplican externamente como cataplasmas, ungüentos, emplastos, fricciones, etc.
TÓXICOS: Contienen principios venenosos.
VERNIFUGOS: Favorecen la expulsión de los gusanos intestinales.
VESICANTE: Aplicado como tópico produce vejigas o ampollas en la piel.
VULNERARIA: Sana y ayuda a la cicatrización de llagas y heridas.



ENFERMEDADES COMUNES

VOMITOS Y DIARREAS

Por lo general son formas de mantener limpio el túnel digestivo. En ese momento el cuerpo está más por expulsar tóxicos que por recibir alimento. Basta con tomar agua, zumo de zanahoria diluído, o caldos de verdura sabrosos (evitar verduras de mal gusto al caldo: alcachofa, acelga, espinaca...). En el caso de "intoxicación alimenticia", los dos o tres primeros días puede ocurrir que se vomite incluso el agua. Seguimos tomando el agua, que se usa para hacer un buen lavado de estómago. El agua sirve de pequeño vehículo para expulsar pequeñas cantidades de bilis amarga, que sin agua le sería más difícil. No se trata de cortar el vómito o diarrea, ya que son beneficiosas. Éstas desaparecerán cuando el cuerpo ya no las necesite. Después de la diarrea, es normal unos días de estreñimiento, efecto rebote necesario para que el intestino se recupere del enorme esfuerzo que le a supuesto la diarrea.

¿Y LA AMIGDALITIS O ANGINAS?.

Según la medicina, la mayor parte de las amigdalitis son causadas por virus, y por lo tanto no tiene ningún tratamiento. Las defensas naturales harán su labor curativa en tres o cuatro días. Menos frecuente son las producidas por bacterias (por lo general "Estreptococos"). Las amigdalitis bacterianas, empiezan brucamente, tienen placas blancas o amarillentas, fiebre superior a 39,5º y ganglios hinchados debajo de la mandíbula. Sin antibióticos también se curan solas en menos de una semana. Con penicilina, dicen que se curan más rápido y que se ahorran 3 o 4 días de malestar. Pero suele haber frecuentes recaídas. Si tu niño sufre de anginas tras anginas, quedándose inapetente y desmejorado, la culpa la tiene el antibiótico. La "TEORÍA DE LA INFECCIÓN" Lo explica así: la penicilina mata a los estreptococos, pero impide la formación de anticuerpos naturales que darían protección para el resto del invierno. La "TEORÍA DE LA DESINTOXICACIÓN", dice que la amigdalitis hace de "válvula de escape", ayudando a los riñones, hígado, pulmones y piel, a limpiar un organismo cansado e intoxicado. La medicación cansa e intoxica más al enfermo. La crisis de desintoxicación se interrumpe, mientras se recupera de la agresión. Pero cuando tenga la oportunidad, el instinto de conservación volverá a provocar la supuración a traves de las amigdalas, que tanto necesita para su curación definitiva. El motivo por el que se recomienda antibióticos en la amigdalitis, es evitar los peligros de la "FIEBRE REUMÁTICA" (lesiones irreversibles en corazón y riñones). Para ello se recomienda tomar penicilina desde las primeras 48 a 72 horas, regularmente cada 4 horas, durante 10 días, aunque hayan desaparecido los síntomas. Esta fiebre reumática a la que tanto se a temido, se ha visto que no es una amenaza real. Y que los peligros del consumo de penicilina son mucho mayores: recaídas, diarrea, erupciones en la piel, y raras veces "shock anafiláctico" (reacción alérgica generalizada que puede llegar a matar).

EN CASO DE FIEBRE

El calor tiende a desplazarse de donde hay más temperatura a donde hay menos. Basta con destaparse un rato y al quedar la piel al aire, el calor excesivo que se produce en el interior del cuerpo, escapa, si no hay excesivo calor en el ambiente. No interesa abrigarse demasiado, ya que impide la evacuación del calor excesivo. El sumergir el cuerpo en un baño frío, puede ser peligroso, al producir un cambio de temperatura muy brusco. Mantener mojada la cabeza con paños, hace que el calor no afecte al cerebro, se eviten pesadillas, se puede estar tranquilo y dormir (que es lo que más interesa al enfermo). Si los pies están fríos se ayuda con calcetines o una bolsa de

agua caliente."Cabeza fría y pies calientes". Con estos cuidados no se pretende cortar la fiebre, ya que ésta es beneficiosa. La fiebre desaparecerá cuando ya no se necesite porqué la curación ha finalizado. Después es normal que haya un efecto rebote y la temperatura corporal sea más baja de lo normal.



GRIPE O CATARRO

En tu próxima gripe o catarro, podras preguntarte si es una crisis depuradora o más bien es el ataque dede un maldito virus que alguien te ha pasado. La gripe se diferencia del catarro, en que tiene los síntomas más intensos y presenta fiebre. La "ciencia" médica considera estas dos enfermedades causadas por dos virus diferentes.

Aún no se ha descubierto ningún remedio que lo cure, ni que acelere la curación de estas enfermedades. Los antigripales y anticatarrales no son más que intentos de aliviar los malestares, mientras el cuerpo se cura solo. Claro que tienen sus peligros.

Estos medicamentos, a veces tienen mas de tres sustancias tóxicas: Unas bajan la fiebre y frenan la inflamación; otras cortan la tos; otras por el contrario, pretenden favorecer la expulsión de moco ("mucolíticos"); otras pretenden descongestionar la naríz; otras son estimulantes, etc.

Autenticos cócteles tóxicos. Cuanto más descanses y menos trabajo des al estómago, más rápido irá el proceso curativo.

LA TOS ES MUY UTIL

Sirve para expulsar las secreciones de la cavidad respiratoria. El beber agua es la mejor ayuda para la expulsión de las secreciones. Y en caso de tos seca (sin moco) que no deja dormir, lo que se a visto más eficaz es chupar o masticar algo, para mantener humedecida la garganta.



RECETAS VARIADAS

PARA EL RESFRIADO

Trocear una CEBOLLA grande, añadirle miel y el zumo de un LIMÓN, dejar macerando durante una noche y tomar a pequeños sorbos durante el día siguiente. El LIMÓN es antiséptico, bactericida, rico en vitamina "C", la miel y la CEBOLLA facilitan la expectoración, calman la tos y la irritación de las vías respiratorias.

PARA EL ESTREÑIMIENTO

POLEN y miel y adiós al estreñimiento, una vez mas nuestras amigas las abejas le pueden ayudar a mejorar su estado de salud.Si su problema es el estreñimiento, le recomiendo tomar a diario, en ayunas, una cucharada sopera de POLEN mezclado con un poco de agua y miel, será una deliciosa bebida, que además de resultar muy nutritiva le permitirá ir como un reloj.

PARA FORTALECER LAS ENCÍAS

Las encías son tan o mas importante que los dientes, no hay que olvidar que son el único soporte de nuestra dentadura y si las encías fallan todo se va traste, por esta razón es muy importante mantenerlas en buen estado, si sangran con facilidad o están irritadas o doloridas, además de la obligada visita al dentista, puedes aplicarte periódicamente este remedio popular:
Se trata de CORTEZA DE ROBLE, un limpiador natural de dientes y encías que mejorará considerablemente la salud de tu boca, las hojas de ROBLE desinflaman y calman la irritación.
Primero: Echar la CORTEZA DE ROBLE en agua, hervir durante 10 minutos, dejar en infusión otros 10 minutos y filtrar y reservar la CORTEZA, machacar la CORTEZA en un mortero, envolverla en una gasa estéril, para ponerlo en la boca con la gasa.

CEBOLLA PARA LAS INFECCIONES DE ORINA

Si eres propenso a tener frecuentes infecciones de orina, toma nota de este excelente remedio preventivo, consiste en tomar por la mañana un buen tazón de caldo obtenido de hervir CEBOLLA, si no te gusta su sabor puedes añadirle un poco de miel, la decocción de la CEBOLLA es un excelente depurativo del sistema urinario y podrá ayudarte a superar este problema a largo plazo, toma esta decocción a temporadas y con precaución.

ELIMINACIÓN DE GASES

¿Sabias que caminar a gatas elimina los gases?, si tienes dificultades en expulsar los modestísimos gases intestinales, deja a un lado la vergüenza ponte a caminar a gatas, si como lo oyes, en tan solo unos minutos podrás eliminar el aire retenido y aliviar así el intenso dolor que suele producir, como por arte de magia este singular ejercicio es singularmente especial si lo practicas antes de acostarte, de esta manera evitaras que el dolor de vientre te acompañe durante toda la noche.

PARA LOS BRONQUIOS Y EL ESTOMAGO

La BROSERA: Planta medicinal indicada para la bronquitis y la ulcera de estomago, la BROSERA, es una planta carnívora que se alimenta de los insectos que quedan enganchados en sus hojas pegajosas (ATRAPAMOSCAS), su infusión se prescribe para casos de tos rebelde y también para aliviar la bronquitis, la tos ferina, el jarabe de BROSERA y TOMILLO es un remedio tradicional para calmar la tos de los niños, y para calmar los problemas digestivos y sobre todo para aliviar las molestias producidas por la ulcera de estomago. En la medicina china, la BROSERA es apre-

ciada y se utiliza para combatir la disentería, el reuma y los dolores de cabeza. En homeopatía, esta planta también se utiliza para tratar el dolor de garganta y la tos, tomar en periodos cortos.

PARA RECONCILIAR EL SUEÑO

Si te cuesta conciliar el sueño, te vamos a dar un remedio muy original para poder dormir, consiste en imaginar un bonito cuadro, tanto da que sea real como imaginario, es importante que el cuadro cuente con un buen numero de objetos, que memorizaras con detalle, una vez que hayas creado este cuadro mental esperas unos segundos y ve eliminando uno por uno y sin prisas los objetos que se encontraban en su interior después de realizar este ejercicio mental, estarás tan relajado que te costara muy poco dormirte.



EL LINO MEDICINAL, CONTRA EL ESTREÑIMIENTO Y LOS FORÚNCULOS

Sus orígenes datan del año 5000 A. de C., y es por lo tanto unas de las plantas mas antiguas que existen. En Egipto se utilizaban los lienzos de LINO para envolver las momias y en la Biblia son muchas las referencias sobre sus virtudes medicinales. Las SEMILLAS DE LINO, son conocidas por su gran poder laxante, una cucharadita de esta semillas, tomadas enteras y sin masticar, y acompañadas de un vaso de agua, combate el estreñimiento mas pertinaz.

También se utiliza externamente en forma de cataplasma para combatir los forúnculos, extraer durezas y contra los golondrinos. En infusión, las SEMILLAS DE LINO resultan útiles para combatir la afecciones digestivas y del aparato urinario, las semillas pulverizadas presentan cierto grado de toxicidad.

GARGANTA DOLORIDA E INFLAMADA

Cuando se convierte en un suplicio tragar cualquier alimento, se recomienda hacer gárgaras con LLANTÉN, esta infusión se prepara hirviendo durante 10 minutos una cucharada de esta planta en una taza de agua caliente, se filtra a los pocos minutos y cuando ya esté bien fría, se utiliza para hacer enjuagues varias veces al día, el alivio no se hará esperar.

PARA ELIMINAR LOS PARÁSITOS

Elimine los parásitos intestinales con TOMILLO, en estos casos recomiendo la tisana de TOMILLO, eche una cucharadita de TOMILLO en una taza de agua caliente, tápela y déjela unos cuantos minutos, tómela después de filtrarla.

La primera taza debe tomarse por la mañana en ayunas y las otras dos a lo largo del día, siempre fuera de las comidas, siga el tratamiento varios días seguidos



PARA EL EXCESO DE MUCOSIDAD EN LOS PULMONES

En invierno, los problemas pulmonares están a la orden día, tanto los adultos como los niños sufren un exceso de mucosidad en los pulmones, lo que se llama resfriados mal curados, en estos casos los DÁTILES pueden ser de gran ayuda, estos frutos suavizan los pulmones irritados y eliminan la mucosidad, un remedio tradicional es cocer unos cuantos DÁTILES frescos sin sacarosa y beber el liquido a lo largo del día.

CONTRA LAS HEMORROIDES

Cuando alguien en casa vea las estrellas por culpa de este trastorno, prepare una emulsión mezclando apartes iguales, aceite de ALMENDRAS DULCES y un huevo entero, batirlo bien y dárselo al enfermo para que se lo aplique sobre la zona en cuestión, esta mezcla alivia el picor y el dolor de las hemorroides.

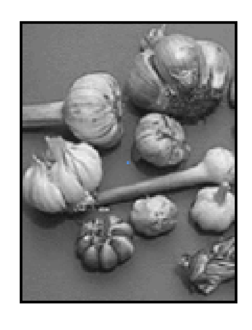
PARA LOS SOFOCOS DE LA MENOPAUSIA

AMARO, también conocida como SALVIA ROMANA, el AMARO debe su nombre a su sabor amargo, su infusión se utiliza para aumentar los estrógenos durante la menopausia y evitar así los molestos sofocos, también se utiliza para calmar el dolor menstrual, es una planta digestiva muy útil para combatir los gases, los dolores de estomago y evitar el embarazo.

PARA LA LIMPIEZA DEL APARATO URINARIO

Hay personas especialmente sensibles que cuando no beben la cantidad suficiente de agua o toman alimentos fuerte, sufren irritación en las vías urinarias, en este caso recomendamos tomar de vez en cuando infusiones de ALFALFA, este nutritivo alimento redescubierto por la cocina naturista, calma la irritación y limpia el sistema urinario.

Se prepara echando 2 varas grandes de ALFALFA, en dos litros de agua caliente, tomar esta cantidad de agua a lo largo del día y repetir varios días más.



PARA EL COLESTEROL Y EL AUMENTO DE DEFENSAS

No habría suficientes páginas para hablar de las virtudes del AJO. Es uno de los alimentos mas saludables que existen. Un poderoso antibiótico muy adecuado en casos de infecciones, especialmente contra el virus de la gripe. Tiene poder antiséptico o antinflamatorio. Eficaz en caso de enfermedades genitourinarias. El AJO también contribuye a disolver las grasas, bajando el nivel de colesterol y la tensión sanguínea, las personas con reuma deberían saber que el AJO puede contribuir a atenuar sus molestias, ha de tomarse en perlas o en polvo, deshidratado. Su mejor presentación es al natural, acompañado de guisos y en ensaladas.

PARA ENERGETIZARSE Y HACER LA DIGESTIÓN

Las ACEITUNAS son el símbolo de la cultura gastronómica mediterránea, de excelente sabor, las hacen insustituibles en ensaladas y aperitivos. Antiguamente no había alacena en la que no se guardaran grandes tinajas de ACEITUNAS en adobo y cada familia aliñaba a su gusto con: hierbas aromáticas como orégano, melisa, romero y albahaca. Pero la ACEITUNA es mucho mas que un sabroso tentempié, las ACEITUNAS combaten el estreñimiento y pueden llegar a disolver los cálculos renales y las arenillas, también actúa como tónico estomacal, sobre todo si se condimentan con hierbas digestivas como manzanilla e hinojo, evitando la fermentación intestinal. De gran poder energético, ricas en sales, hay sin embargo que ser moderados en su consumo.

PARA PROVOCAR LA MENSTRUACIÓN Y ACTIVAR LA VISTA

La RUDA ha sido utilizada desde siempre para favorecer la aparición de la menstruación ya que estimula los músculos del útero y provoca la hemorragia. Por ello está terminantemente prohibida durante el embarazo, también se utiliza como colirio, para combatir los problemas oculares y mejorar la vista, se trata de una planta tóxica por lo que tan solo se debe tomar bajo prescripción.

PARA INFECCIONES URINARIAS, LA PRÓSTATA Y LOS CÁLCULOS RENALES

Su fama de mala hierba, se ve compensada por sus muchas virtudes medicinales, incluso los perros cuando se sienten enfermos comen las hojas de GRAMA para purgarse, es diurética y calmante, la GRAMA se utiliza principalmente para combatir las infecciones del tracto urinario, cuando la cistitis, la uretritis, también resulta eficaz en casos de cálculos renales, haciendo disminuir las molestias que producen en algún caso puede llegarlos a disolver, la GRAMA se utiliza para proteger la próstata agrandada o la prostatitis, los emplastos calientes de semilla de GRAMA aplicados sobre la zona abdominal, alivia las ulceras pépticas, tomar a temporadas, evitar el embarazo, o si se toman fármacos diuréticos.

PARA CALMAR EL DOLOR DE ESTOMAGO

Muchos licores y aperitivos están hechos GENCIANA, de sabor fuertemente amargo, la GENCIANA estimula la digestión y combate síntomas como los gases y la dispepsia, se utiliza también para combatir la anemia, ya que potencia la absorción de nutrientes como el hierro y la vitamina “B12” por parte del organismo, por esta razón también se recomienda a las mujeres con reglas abundantes, muchos terapeutas recomiendan la GENCIANA a las personas de la tercera edad con irregularidades digestivas, también ayuda a bajar la temperatura corporal, es una planta que debe tomarse discontinuamente, evitar en embarazo, la lactancia.

PARA CALMAR EL DOLOR CIÁTICA

Pocos dolores son tan insoportables como los de ciática, si te has quedado clavado con uno de estos ataques, haga caso a lo que va a leer, es un dolor que recorre el espinazo, desde el pie a los riñones y que casi literalmente hace “ver las estrellas”, aunque cuando el dolor está en su punto álgido, la espalda prácticamente no se puede tocar.

Remedios que pueden acelerar la curación cuando el intenso dolor vaya de baja:

Remedio chino: Se trata de hacer un emplasto mezclando RAÍZ DE JENGIBRE molida y ACEITE VEGETAL, preferiblemente de SÉSAMO, se aplica sobre la zona afectada con mucho cuidado de no presionar porque podría resultar muy doloroso.

Remedio Oriental: De aquí nos llega este estupendo truco, consiste en masajear la parte posterior del talón del pie repetidamente, si lo hace aplicando al mismo tiempo ACEITE DE CLAVO, el efecto será todavía más intenso, pida que otra persona le realice este masaje.

Las infusiones calmantes, también le servirán de gran ayuda, como son las FLORES DE JAZMÍN y de SAUCE, mézclelas a partes iguales, tome de 2 a 3 tisanas al día y encontrará la mejoría. El HIPÉRICO o HIERBA DE SAN JUAN, que actualmente se utiliza sobre todo para curar la depresión, puede resultar útil para tratar el dolor ciática, puede aplicarse exteriormente a base de cataplasmas fríos, con las hierbas previamente hervidas en agua y reposadas.

Si eres propenso a la ciática, toma alimentos ricos en magnesio, como CEREALES INTEGRALES, LEGUMBRES y FRUTOS SECOS, esto ayudará a que los ataques no sean frecuentes.

Los CÍTRICOS, las FRUTAS ricas en vitamina “C”, como la NARANJA, el LIMÓN, el KIVI, también resultan muy eficaz para prevenir la ciática.



PARA ELIMINAR GASES, HACER BIEN LA DIGESTIÓN Y PREVENIR EL RESFRIADO

El ANÍS ESTRELLADO proviene de China, y se le llama HINOJO de 8 CUERNOS y se utiliza sobre todo para dar sabor a salsas y guisos de carne, el ANÍS ESTRELLADO se utiliza para combatir el reuma, el dolor de espalda y las hernias, también resulta adecuado para favorecer la digestión y combatir los gases y demás síntomas de la dispepsia.

En infusión resulta expectorante, antibiótico, por lo que resulta eficaz, para combatir resfriados y bronquitis, mezclado con HINOJO, se emplea para tratar las hernias de intestino y vejiga.

En oriente, también se utiliza para combatir el dolor de muelas y aumentar la secreción de la leche. Hay que tener cuidado con las falsificaciones: hay algunas plantas de aspecto similar que pueden resultar toxicas.

CONTRA LOS RESFRIADOS, HIGIENE NASAL

Mantener la nariz limpia es un factor primordial a la hora de prevenir resfriados, o rinofaringitis en el caso de los lactantes puede limpiarse la nariz con un bastoncito de algodón empapado en agua con sal, o suero fisiológico, para los mayorcitos puede utilizarse agua de mar en spray, también los mayores deberíamos tener nuestra nariz en buenas condiciones, limpiándola a diario con agua de mar o suero fisiológico.



PARA LA HIPERTENSIÓN Y LA MALA CIRCULACIÓN

Estandarte de la cultura mediterránea y símbolo de la paz, el OLIVO, siempre ha sido considerado un Árbol Sagrado, su fruto es la ACEITUNA, goza de una gran popularidad en gastronomía por su agradable sabor, sus hojas aplicadas directamente sobre la piel se utilizaba en el pasado para limpiar heridas.

La infusión de HOJAS DE OLIVA, ayuda a bajar la tensión sanguínea y mejora la circulación por su acción ligeramente diurética, se utiliza también para combatir la cistitis.

El ACEITE DE OLIVA es el alimento graso más saludable que existe, además de resultar muy nutritivo ayuda a bajar los niveles de colesterol malos del organismo, mezclado con zumo de LIMÓN, también se utiliza para tratar los cálculos biliares.

UÑAS Y CABELLOS MAS FUERTES

Nada mas revelador de un buen estado de salud que unas uñas y cabellos sanos, si notas que

tus uñas están mas quebradizas de lo normal, y tus cabellos mas débiles es posible que sufras algún déficit nutricional, en este caso se recomienda aumentar el consumo de alimentos ricos en vitamina B6, GERMEN DE TRIGO DE PLÁTANO, PATATA, PESCADO, FRUTOS SECOS, HIERRO, VERDURAS DE HOJA VERDE. También es muy recomendable tomar a diario un poco de Aceite de ONAGRA.

PARA LA DIARREA

El BREZO, pocas plantas se aprovechan tanto como el BREZO, con sus raíces se hacen las flautas, con sus hojas se rellenan colchones y con sus flores se prepara una delicada miel.
Sus usos medicinales son también muy numerosos, su infusión es un excelente diurético de gran utilidad, en caso de infecciones urinarias y cálculos en los riñones por su acción desintoxicante.
También se recomienda en caso de obesidad, gota, reuma y artritis, no es aconsejable sin embargo utilizar el BREZO en tratamientos prolongados, con sus hojas se realiza un emplasto que aplicado externamente resulta de utilidad para calmar el dolor producido por el reuma.

PARA LA CIRCULACIÓN, EL CORAZÓN, HÍGADO, PÁNCREAS Y RIÑONES

La CHIRIMOYA es una fruta rica en vitaminas y minerales. Es muy nutritiva. Resulta beneficiosa para el corazón y la circulación.
También se recomienda su consumo en caso de problemas de hígado, el páncreas o los riñones.
Esta fruta tropical es un excelente depurativo del organismo, ideal para eliminar toxinas.
Gracias a su riqueza en fibras, es un laxante de efectos suave, el aceite de sus semillas se utiliza para combatir los cálculos renales, la gota, tomar en pequeñas dosis.

PARA CURAR LAS HERIDAS Y PROTEGER EL HÍGADO

La AGRIMONIA, es una de las plantas medicinales mas antiguas que se conocen, su nombre científico AGRIMONIA EUPATORIA proviene del descubridor de sus virtudes MITRIADES EUPATOR rey de PONTO.
En un principio sus hojas aplicadas en un cataplasma se utilizaban para cicatrizar heridas, curar ulceras, taponar hemorragias.
En infusión combate la acidez, las diarreas, los problemas hepáticos, también se utiliza como preventivo de las alergias alimentarías.
Las gárgaras de infusión de AGRIMONIA resultan excelentes para la irritación de la garganta, mezclada con plantas diuréticas como las BARBAS DE MAÍZ, COLA DE CABALLO, en muy útil contra la infección de orina, no tomar el Sol cuando se aplica o se toma esta planta.

PARA EL ESTREÑIMIENTO Y LA FECUNDIDAD

Símbolo de fecundidad, en varias culturas la CIRUELA es una fruta muy saludable, y con unas interesantes propiedades medicinales, la CIRUELA se ha utilizado desde la antigüedad para la desintoxicar el organismo y combatir el estreñimiento, mientras las CIRUELAS PASAS, son uno de los laxantes naturales mas conocidos y eficaces.
Dejar 5 CIRUELAS en un vaso de agua durante toda una noche, y a la mañana siguiente beber el agua, acabará con el estreñimiento mas rebelde, si tienes estrés o sufres astenia primaveral, comete 5 CIRUELAS , es un buen alimento que te ayudará a recuperarte.
También se recomienda en caso de reumatismo, problemas hepáticos y hemorroides, en cosmética natural se recomienda en caso de celulitis y de exceso de peso, los niños pueden tomarla como golosina, ya que también favorece el crecimiento y el rendimiento intelectual.



PROPIEDADES DE FRUTAS

PIEL DE FRUTA

Las frutas son mucho más que una delicia para el paladar. Sus vitaminas y zumos constituyen un delicado elixir para nuestra piel. Las frutas son perfectas aliadas de la cosmética natural. Sus efectos no son milagrosos, pero combinándolos con lógica devuelven al rostro cansado su frescor, lo suavizan o limpian. Estas y no otras son las máximas de la cósmetica natural. Los preparados realizados a base de frutas o verduras aportan una ayuda nada despreciable.
Ya se sabe que la cosmética que emplea sustancias animales actúa con gran rapidez, pero la cosmética vegetal cuenta con la ventaja de que no crea adicción, no mueren animales para su elaboración y además es mucho mas sana y económica. Ovidio decía que «cuando una mujer romana se acostaba cubría su cara con una máscara hecha de harina de cebada, judías y bulbos de narciso». Enrique lll de Francia usaba mascarillas cada noche con arena. Sin olvidar que Cleopatra utilizaba para sus mascarillas faciales los pigmentos y barros de las orrillas del Nilo. Estas teorías naturales de la antiguedad tienen hoy su continuidad en los preparados que muchas personas realizan a base de frutas, zumos, emplastes o pomadas. Son muchas las hierbas, frutas y verduras que pueden emplearse como mascarilla facial, bien individualmente o combinada con cremas compactas, como el polvo de avena. Resultan muy efectivas para combatir los granitos, barros, espinillas; para esfoliar las capas muertas de la piel, nutrir, calmar y curar. Hay cientos de variaciones posibles y a continuación proponemos algunas recetas. Eso si, antes de aplicar cualquier producto debe limpiarse a fondo el rostro y el cuello. Solo así se conseguirá que las propiedades naturales actúen más en profundidad.

MELOCOTÓN: Los melocotones tienen vitaminas (A, B y C) y a sus efectos laxantes, diuréticos y digestivos, hay que añadir su utilidad a la hora de elaborar una mascarilla perfecta para pieles secas o rugosas. Para ello se tritura, se deja actuar sobre el rostro durante 20 minutos para terminar aclarando con agua fría. La pulpa de los melocotones también es muy recomendable como calmante tras una larga sesión de sol. Se aplicará sobre la piel de todo el cuerpo frotando ligeramente. Su jugo tiene propiedades calmantes y suaviza las rojeces. Para las pieles secas también se podrá friccionar el cuerpo con melón, sandía, naranja, uva, aguacate y pera.
AGUACATE: Los aguacates se utilizan en ricas y variadas ensaladas y se han convertido en un alimento indispensable en muchas cocinas por su fácil combinación, gracias a su sabor entre dulce y salado. Pero la pulpa del aguacate cumple además dos interesantes beneficios en la piel: exfoliante y nutritivo. Para conseguir el primer efecto se triturará la parte de la pulpa más pegada a la cáscara. Una vez que se a conseguido una crema compacta, se aplicará sobre rostro y cuello. Al cabo de 15 minutos se retirará con agua tibia y si es posible destilada. Para una mascarilla nutritiva bastará con agregar unas gotas de aceite de oliva y dejar actuar durante 20 minutos.
FRESAS: Las fresas son muy ricas en vitamina A y C. Por su composición resultan ideales para pieles grasas y desvitalizadas. Una manera de utilizarlas es como mascarilla; para ello se aplastarán las fresas con un tenedor escurriendo el agua que sueltan. El resultado debe ser de una textura cremosa. Se aplica sobre el rostro con una brocha o pincel y se deja actuar durante 20 minutos. Mientras el cuerpo se relaja se puede escuchar algo de música. Por último, lo retiraremos con agua tibia y destilada. Las pieles grasas también agradecerán las mascarillas a base de tomates, cerezas. limón o plátano, combinados con aceite de menta y de aguacate.
NARANJA: Una naranja al día aporta toda la vitamina C que el cuerpo necesita. De ahí que sea una piedra preciosa en nuestra dieta y también en nuestra belleza. El zumo de naranja es ideal

para prevenir y atenuar las arrugas, es una fórmula ideal para revitalizar la piel y combatir los plieges. Una manera de utilizar las naranjas es exprimir una de ellas y aplicar su jugo en el rostro durante 5 minutos. Por último, retirar con un algodón humedecido en agua de rosas.

PLÁTANO: Las grandes propiedades nutritivas de este fruto tropical lo han convertido en uno de los alimentos básicos en la dieta infantil. Pues bien, este fruto amarillo codiciado por los más perezosos por lo fácil que resulta de comer, cumple también una misión estética en las pieles secas y sin brillo. La mascarilla se realizará machacando un plátano maduro con un tenedor hasta conseguir un puré cremoso. A los 20 minutos de haberlo aplicado se retirara con agua tibia.

PEPINOS: Esa frase tan utilizada de: < esto me importa un pepino > no guarda ninguna relación con este vegetal tan beneficioso para el organismo. Las vitaminas C, B1, B6, Las proteínas que aporta y su capacidad limpiadora le convierten en un producto estrella y revitalizante para la piel. Como punto de arranque se machacará un pepino pelado, hasta conseguir una pasta. Se extenderá sobre el rostro y se dejará actuar durante 15 minutos. Esta mezcla es muy recomendable para pieles grasas o con poros abiertos.

TOMATE: Este producto rey de la gastronomía veraniega tiene muchas aplicaciones para la piel. En primer lugar, su zumo es muy beneficioso para conbatir granos y excesos de grasa. Una mezcla casera de excelentes resultados es la que resulta de combinar algunas hojas frescas de malva mezcladas a partes iguales con jugo de tomate. Tras aplicarlo por el rostro, se espera 30 minutos, para retirarlo con agua, a la que se añade el zumo de un limón.

LIMÓN: Durante siglos se ha utilizado el limón para combatir los granos y las espinillas. También se recurre a este fruto cuando los dientes amarillean o para conseguir mechas rubias en el pelo. Macerando la cascara de dos limones en vinagre durante ocho días y aplicando este líquido sobre una verruga se consigue combatirlas rapidamente.

CONSEJOS PARA LA COSMÉTICA DE FRUTAS

No hay que olvidar que antes de aplicar las mascarillas se deberá limpiar bien el rotro, el cuello o aquella parte sobre la que se aplique. Su efectividad es mayor también con los poros ligeramente abiertos, para ello se puede hacer un tratamiento de vapor o aplicar una toalla mojada en agua caliente y bien escurrida. La mascarilla se debe preparar en el momento en que va a ser aplicada, porque de lo contrario, si se deja de un día para otro, los nutrientes de la fruta elegida se oxidan y desaparecen. Su aplicación también puede servir como revitalizante general; mientras se espera que actúe sobre la piel, es recomendable relajarse, preferiblemente con los pies en alto, unos 15 minutos. Para retirar las mascarillas se debe utilizar agua tibia y si es posible destilada o mineral. En caso de que no se tenga, se puede recurrir al agua del grifo.





UROTERAPIA

La uroterapia ha existido desde tiempos remotos, 3000 años antes de Cristo y 2000 años de nuestra era, como se explica en el libro más antiguo conocido por la humanidad, llamado "Gootour Schastar", en éste se hace referencia a recetas para curar pacientes de diferentes enfermedades. Antes del Siglo XIX; la medicina natural era la más utilizada, se usaban extractos de plantas, cataplasmas de barro, tés de hierbas medicinales, etc. Las parteras atendían a los enfermos en sus propias casas. Los curanderos utilizaban la orina para quitar dolores e infecciones. Internas y externas. Los resultados eran realmente asombrosos. En el Budismo de Asia, desde los tiempos antiguos ha existido la uroterapia. En Japón hace 800 años un maestros de Budismo, de nombre Ipenne, iniciados de una secta Jishyu organizó a más de un millón de creyentes en esa época, sólo en 20 años. El motivo secreto por el que se extendió su religión rápidamente era la uroterapia. Existen varios datos, inclusive cuadros en los cuales se pinta a la muchedumbre de los creyentes pidiendo la orina al Maestro, compartiendo su orina con un tubo bambú. Por otro lado en América Latina existe la tradición de la uroterapia; en los pueblos inca, azteca y maya. Por ejemplo en el Libro Medicamentos indígenas, el Dr. Jerónimo Pompa, médico naturista venezolano, se refiere a la tradición indígena, sobre la uroterapia. Se le llama a la orina "El agua de la Vida" o más simple "elixir de la vida". En el lejano oriente se le conoce como "Shivambu Palpa o Amaroli".

En algunas religiones orientales se considera a la orina como un medio para el crecimiento espiritual y que ofrece la Vida Eterna. La ventaja de la orina es que siempre está disponible en todas partes. Para un náufrago, un caso de emergencia o situaciones trágicas, como terremotos, tornados, maremotos en donde no se tiene alimento, agua; tomar su propia orina puede salvar tu vida. Beber nuestra propia orina, puede ser una posibilidad salvadora, para no morir de sed, puede mantener a una persona con vida más de 109 días, sin recibir ningún alimento ni líquidos. Muchos soldados han sobrevivido a largos periodos en regiones desérticas o en campos de prisioneros, con sólo tomar su propia orina. En Estados Unidos existen varios instituos y clínicas de medicina natural, como el Instituto The Water of the Life", quese encuentra en Florida, también se le conoce con el nombre Lifestyle institue, quienes han contribuido a la difusión de esta terapia. En la ciudad de New York, existe un grupo de autoayuda para aquellos que utilizan la Uroterapia. Existe otro grupo en West Hollywood, California. En México existen cinco lugares naturistas en donde se interna a las personas, los someten a ayunos prolongados y toman su propia orina. En el presente siglo y hoy en día, existen infinidad de personas en el mundo que cnocen este maravilloso secreto. Para realizar esta terapia se recomienda practicar una dieta vegetariana.

EL PRINCIPIO CIENTÍFICO

El principio científico de la uroterapia es que nosotrxs mismxs hacemos una autovacuna. Todos los microorganismos que infectan nuestro cuerpo forman toxinas y endotoxinas y estimulan a nuestro sistema inmunológico a la formación de antitoxinas (antídotos) que son excretadas por la orina y al ingerirla obligamos a las mismas bacterias a tomar de su propia toxina (autovacuna).

La uroterapia es una autovacuna, contiene los antídotos hechos con los mismos elementos de nuestra enfermedad, tiene una acción antiviral, antineoplásica, antiespaspomida, diurética, antialérgica, anticonvulsiva, y estimulante cardiovascular antinflamatoria, bactericida y antifungoral.

EL PRINCIPIO QUÍMICO

Para los científicos es la orina es nada más que un líquido constituido por 98% de agua y un 2% de elementos, sales, minerales, urea, hormonas y enzimas, contrariamente la orina no es un pro-

ducto de desecho como se cree, si no más bien se trata de un fluido que contiene sustancias que el cuerpo elimina porque en ese momento no las necesita composición química principalmente es para asegurar el mantenimiento del balance hídrico entre los electrolitos y la acidez del líquido extracelular corporal hacía la vejiga, esto quiere decir que la orina es tan sólo un filtrado de los componentes químicos de nuestro propio suero.
La orina es un producto de la sangre, no es tóxica y tampoco es un simple desecho de sustancias que no necesita nuestro cuerpo.
En realidad es un tesoro rico en elementos y substancias químicas que nuestro organismo necesita. El contenido es muy semejante al suero de la sangre, pero contiene más cosas útiles, por eso es buena como medicina y alimento natural. Su uso como medicina y alimento es tan antiguo, probablemente como la presencia del ser humano en la Tierra. Sin embargo, su uso no ha sido reconocido por la medicina alopática, la oficial en casi todos los países del mundo más que como medio de diagnóstico de algunas enfermedades, debido a la falta de investigación sobre la ciencia de la orina en las universidades o, simplemente , por los prejuicios que han impuesto la sociedad moderna muy ligada intereses económicos contra ella.
Explicamos los componentes fundamentales y sus principales funciones, descubiertas y señaladas hasta hoy por los científicos sobre los elementos contenidos en la orina.

COMPONENTES QUÍMICOS DE LA ORINA

-Urea: Es el componente más abundante de la orina. La urea es un producto metabolizado por las proteínas del cuerpo. Tiene gran efectividad contra las bacterias, sobre todo, impide la proliferación de TB (tuberculosis). La efectividad se aumenta con el uso de vitamina C, las plantas medicinales y los cosméticos contienen mucha de ella.
-Ácido Úrico: Tanto el ácido úrico como la urea tienen gran efectividad contra la tuberculosis, a demás tiene la propiedad de controlar los materiales cancerígenos en el cuerpo y este puede ser aumentado en la sangre por la ingestión de carne roja.
-Minerales: Se supone que la orina contiene mucha especies de minerales útiles (más que los alimentos). Los minerales sodio, potasio, calcio, magnesio, cloruro, sulfuro, entre otros, una vez que han sido absorbidos por el cuerpo, y salen de nuevo – en el proceso de transformación de la orina-, son muy buenos para el cuerpo, y más efectivos que los de alimentos. El amoniaco de la orina tiene un papel muy importante para reconstruir las heridas y la piel. Estos minerales trabajan para limpiar y reactivar los órganos del cuerpo, previniendo y eliminando los venenos, y para reconstruir las funciones de los órganos.

VARIEDADES DEL USO DE LA UROTERAPIA

Aplicada a problemas de la piel.
Lavados para vagina, útero, intestino, boca, nariz, oídos y ojos.
Paños para problemas de piel, tumores, artritis, etc.
Champú para la infección y absceso de la cabeza y caída del pelo.
Baños para la infección general del cuerpo y la alergia.
Masajes para artritis, calambres, varices y dolor muscular.
Gárgaras para problema de garganta y amígdalas.
Cataplasma de barro para los tumores e inflamación de fiebre reumática.
En la uroterapia no hay ningún caso de empeoramiento. Como cualquier tratamiento, por ejemplo farmacológico, quirújico, homeopático, acupuntural, etc., pueden ocurrir algunas reacciones. La orinoterapia no es una excepción.



¿QUÉ TIPO DE REACCIÓN HABRÁ?

Diarrea, sueño profundo, insomnio, estreñimiento, alergia, picazón, absceso, brote, fiebre, más dolor, más inflamación, dolor de muelas, calambres, taquicardia, mareos, secreción vaginal, intestinos y ojos, sangre negra, vómitos, dolor en el pulmón. Todo depende del estado de salud, historia de la enfermedad que ha padecido y de la cantidad de orina que toma. Algunos casos de reacciones: en el caso de los cánceres, diabetes, artritis muy avanzada y, en general, en las enfermedades crónicas, es mejor continuar a pesar duras que le azotan.

En el proceso de la recuperación final, lo más importante es el tratamiento integral, debemos mejorar nuestra calidad de vida, volviendose de vez en cuando a los “5 elementos” de la salud, (madera, fuego, tierra, metal y agua), reflexionando sobre la vida pasada, corrigiendo la comida por alimentación y el estilo de vida, eliminando las cosas quimicas, vicios, machismo, egoismo, haciendo ejercicios adecuados y un esfuerzo mayor por ayudar a lxs demas.

Recuerde que el conocimiento no es monopolio de nadie. Aunque tomemos orina, si el estilo de vida sigue siendo igual de malo nos enfermaremos. No dependamos sólo de la uroterapia, recuerde que el custodio de su salud no es el medico, ni el quiropractico, ni ningun profesional de la salud. El unico custodio de su salud es usted mismo.

¿CÓMO HACER LOS AYUNOS?

Se recomienda para las enfermedades sencillas realizar ayunos semanales y mensuales, hasta que usted mismo observe y sienta su propia curación. Los ayunos pueden ser de tiempo indefinido o por toda la vida si lo desea, es algo que ayuda a la espiritualidad del hombre, ver el mundo desde otro punto de vista.

Los ayunos pueden ser de 4 o 5 dias al mes; o si desea que sea de mas dias, no importa, se trata de no comer nada en todo el dia, tan solo la orina y acompañada con agua natural, nada de alimento… si el primer dia siente usted un poco de hambre tome agua y los intestinos se normalizarán.

El segundo dia, como no tendra nada de hambre, puede manifestar diarrea; no se asuste, ya que tan solo se trata de una desintoxicacion.

Es importante tomar mucho agua natural y seguir con su vida normal.

Para las enfermedades graves y cronicas, pueden ser ayunas de 4 hasta máximo 15 o 20 días sólo en caso de estar gravemente enfermo.

¿CÓMO ROMPER CON LOS AYUNOS?

Romperlo solo con frutas y verduras con alto contenido en agua.

Al dia siguiente, comer frutas y verduras con un poco mas de peso.

Al tercer dia se puede comer harina y otros. Tratar de que no sea muy pesado el alimento.

Seguir con las tomas diarias de orina hasta el siguiente ayuno del mes y tomar mucho agua natural y nada de conservantes ni productos industrializados.

RECOMENDACIONES GENERALES

No dejar la orina mas de 15 minutos porque se contamina con las bacterias del medioambiente.

Se debe tomar la propia orina, no tomar la orina de otra persona.

No se debe suspender durante la menstruación o cuando hayan mantenido relaciones sexuales. Pueden hacerse un aseo previo.

La orina no se contamina.

Usar preferentemente utensilios de cristal y mantenerlos limpios.

Disminuir productos enlatados, refrescos, carnes rojas y embutidos, tomar mucho agua natural.

ALGUNAS PREGUNTAS QUE INQUIETAN A LOS PACIENTES

- *¿Por que las personas dicen que es un producto de deshecho toxico?*:
Desde el punto de vista medico, son productos de deshecho de nuestro sistema circulatorio, pero muy nutritivos. Con respecto a los toxicos, no contienen ningun elemento toxico. Existen varias personas que llevan toda la vida tomandola.
- *¿Por qué los doctores no saben que la orina es negativa?:*
Dentro de la facultad de medicina el doctor es educado, recetar medicamentos y no le enseñan que la orina es curativa porque desconoces sus propiedades curativas.
- *¿Si saben que la orina es curativa desde hace 5000 años?, ¿por qué hasta ahora no nos la dan a conocer?:*
Tendriamos que preguntar a los medios de comunicación.
- *¿Cuánto tiempo puede uno tomarla?:*
Todo el tiempo que guste, cuanto mas se tome el organismo pierde menos propiedades, a traves de los años el cuerpo se hace mas joven, con mas vigor y sobretodo, fortalecemos el sistema inmunologico. La orina por todos sus elementos componentes tiene un efecto regenerativo y junto con el el ayuno actua como desintoxicante.
- *¿Los niños pueden hacer ayuno?:*
Niños menores de 16 años no es recomendable que ayunen, ademas de no ser necesario; ya que el metabolismo natural de su organismo les ayuda a crecer y tienen anticuerpos en mayor cantidad, a diferencia del adulto.
- *¿Puede una mujer embarazada tomar orina?:*
Sí, existen libros indígenas, hindues y tarahumaras que rebelan el uso de la medicina natural tomando a diario la orina. La embarazada menciona que tiene sus partos sin dolor y sin cesarea.
- *¿Se puede iniciar con la orinoterapia en caso de estar tomando medicamentos*?:
Sí. Se deberán reducir paulatinamente los mismos y aumentar según se indicó la dosis de orina.
- *¿Por qué cura todas las enfermedades?:*
Nuestro cuerpo es sabio y perfecto, ya que produce anticuerpos en defensa de las infecciones o padecimientos adquiridos, los mismos que se excretan en la orina, al volverlos a ingerir fortalecemos nuestro organismo y recuperamos nuestra salud. Este es el principio de la orinoterapia.
- *¿Si tomo mi orina y no hago ayunos me sirve el tratamiento?:*
No, debido a que el tratamiento es a medias, es necesario el ayuno por su efecto desintoxicante y la orina por su beneficio inmunologico.
- *¿Pacientes con infección renal o diálisis pueden tomarla?:*
Si, no existe inconveniente alguno. En caso de no orinar nada se sugiere iniciar tomando la orina de bebes menores de 3 años.
- *¿Cómo es que la orina contiene sustancias curativas?:*
La orina contiene todos los elementos en mgr, la milesima parte de un gramo, y estan potencializados con el agua de nuestro cuerpo formando la orina. Al tomarlos estamos tomando un preparado homeopatico y los elementos son una esencia. Un libro abierto con la información de lo que al cuerpo le funciona mal o le funciona bien.
- *¿Cómo se aplica en los ojos?:*
La aplicación de la orina en los ojos es para curar el astigmatismo y miopía, también cataratas en los ojos, dos o tres gotas diarias, mañana y noche. Es importante aplicarlas después de que hayan pasado quince días tomando orina.
- *¿y en los oídos?:*
La aplicación es igual, dos o tres gotas mañana y noche y dejar cinco minutos de reposo, eso



ayuda al dolor de oídos y problemas de sordera.
- *¿Si la persona quiere curarse tiene que cambiar sus hábitos?:*
Sí. O al menos intentar cambiarlos, porque los que ha tenido siempre no le han servido de nada, sólo para estar enfermx. La misma uroterapia le ayuda al paciente a ser más inteligente, a no agredirse mentalmente, y también le ayuda a eliminar los radicales libres y sobretodo a desintoxicarse. O sea, que admite nada negativo, poco a poco el paciente va aprendiendo por sí mismo, lo que le hace daño, y el organismo rechaza todo lo que es tóxico con la uroterapia.
- *¿Es importante la alimentación?:*
Una alimentación sana, cuerpo sano y mente sana, evitar todos los conservadores, productos enlatados, colorantes, azucares artificiales, salchichas, jamones, alimentos procesados, embutidos, y alimentos transgénicos (modificados genéticamente). Carne y pollo alimentados con hormonas.
- *¿Si se toma uno la orina con asco es curativa?:*
Cuando se siente aversión en contra de nuestra orina no es tan curativa. Es importante tenerle amor para crear más energía positiva. Es más curativa cuando le tenemos amor y la tomamos de forma natural, como si fuese agua.
- *¿Cuánto tiempo puede uno tomarla?:*
Todo el tiempo que guste, cuanto más se tome, el organismo pierde menos propiedades, a través de los años el cuerpo se hace más joven, con más vigor y sobretodo, fortalecemos el sistema inmunológico. La orina, por todos sus elementos componentes, tiene un efecto regenerativo, y junto con el ayuno actúa como desintoxicante.



¿POR QUÉ CURA EL AYUNO DE SIROPE DE ARCE Y ZUMO DE LIMON?

Su fín principal es desintoxicar el cuerpo, disolviendo y eliminando impurezas acumuladas. En primer lugar se limpia y descongestiona el tracto digestivo, posteriormente los otros organos de eliminación, como el higado y los riñones. La presion en los vasos sanguineos se regulariza, y esto ayuda a establecer una buena circulación. Todas las enfermedades catarrales, resfriados, gripes, fiebres, sinusitis, bronquitis, son rápidamente eliminadas, liberando además a la persona de alergias, que a menudo son el resultado de acumulaciones de tóxinas, que desaparecen con la depuración del organismo. Las enfermedades resultantes de depositos calcareas en las articulaciones, musculos, celulas y glándulas son resueltos y eliminados del cuerpo. Los depositos de colesterol en arterias y venas son igualmente eliminados por la depuración. Las enfermedades de la piel desaparecen a medida que el resto del cuerpo es limpiado. Forúnculos, abscesos, granos… Siendo estas erupciones obra de la naturaleza que elimina los venenos del cuerpo. Todos los tipos de infecciones son el resultado de enormes acumulaciones de venenos que son disueltos y quemados u oxidados para depurar el cuerpo. Por ello una rápida eliminación de las toxinas da lugar a fiebres infecciosas de todo genero. Las infecciones no se atrapan, son creadas para favorecer la combustión de los sobrantes de deshechos. La cura da al cuerpo la oportunidad de recuperarse, regenerarse y aumentar sus defensas, es depurativa y preventiva por tanto. La mayoria de enfermedades tienen su origen en el sistema digestivo, que es muchas veces sobrecargado; la comida no es bien digerida y productos de deshecho y toxinas se acumulan. Por medio de ésta cura se aligera esta carga, se da un descanso al aparato digestivo, y a traves de una alimentación sana y ligera posteriormente, podemos conservar la salud del tracto digestivo después de la cura. Es ideal para el exceso de peso, puede llegar a perderse 1 kilo diario sin efectos secundarios perjudiciales. La piel se ve más limpia, el organismo se regenera, y te sientes mejor, como cuando recobras un equilibrio que se habia perdido desde hace mucho. Además ayuda a liberarse de la dependencia de medicamentos, estimulantes, drogas, y previene el envejecimiento prematuro debido a enfermedades de metabolismo. Es recomendable hacerla un par de veces al año.

¿CUANTO TIEMPO?

Mínimo de 7 a 10 días, pudiendose prolongar en casos graves incluso hasta 40 dias.

Los 3 primeros días el cuerpo se alimenta a base de reservas, almacenadas en forma de glucógeno (azucar simple) sobre todo en la sangre y el higado, que es fácilmente digerible. Por tanto, la cura debería durar más de 3 días. Después, el organismo empieza a eliminar tóxinas y a reducir sus demás reservas de grasas depositadas por todo el cuerpo. Mientras dura este proceso, no tenemos hambre. Sólo cuando los depósitos ya estan agotados, vuelve el hambre y nos señala que debemos volver a comer. El regimen de sirope y limón contiene los nutrientes vitales necesarios durante este tiempo. Hacer la cura dos veces al año tiene un efecto muy positivo sobre la salud. Un buen indicador del progreso de depuración es la lengua, la cual se cubre a veces de una capa blanca durante la desintoxicacion. Cuando ya no está cubierta, sino limpia y de color rosa, se da por terminado el proceso (si acabas el proceso y la lengua aun no esta limpia indica que la depuración no ha terminado y conviene repetir la cura en otra ocasión). El organismo se deshace de sus restos e impurezas metábolicas acumuladas durante años a través de todos los poros y aberturas:

-Intestino.
-Piel.
-Vagina (flujo aumentado).
-Orina (más oscura, a veces con olor penetrante).
-Pulmones (mucosas, mal aliento).
-Boca (mal sabor)



¿POR QUE LIMON?

El limón es un fruto bien conocido que constiye una de las fuentes de minerales y vitaminas más rica de nuestros alimentos. Tiene un lugar muy importante en los tratamientos naturales y como antibiótico natural. Contiene ácido citrico basico, que tiene una funcion antirraquitica, pues favorece la fijación del calcio. La vitamina C es indispensable para la buena salud de los huesos, de la dentadura y de los vasos sanguineos. Esta vitamina mejora la resistencia del cuerpo y es muy importante para un metabolismo sano. Es necesaria para impedir la descomposición por oxigeno de las celulas. Durante el ayuno la absorción de zumo de limon repone la eventual carencia de vitamina C, y el cuerpo es activado por un metabolismo mejorado. Cada celula puede asi desembarazarse de los deshechos y residuos.

¿POR QUE SIROPE DE ARCE?

Existen 3 grados de sirope de arce, el A, B y C. El grado C es el que se obtiene en la última parte de la cosecha, cuando la savia es más densa, por lo que es el que tiene más cantidad de sales minerales (calcio, hierro, manganeso y zinc). Su color es ambar oscuro. La combinación de sirope de arce con zumo de limón tiene lo que el cuerpo necesita para una dieta líquida de 10 días o más.

¿COMO HACERLO?

- Lo primero que debemos hacer es una transición al ayuno, consistente en 3 días de fruta, en los cuales no tomaremos aun la mezcla de sirope y zumo de limon, y únicamente nos alimentaremos con frutas, tales como platano, fresa, naranja, manzana, pera, kiwi, melocotón, etc… podemos hacernos zumos, macedonias… Importante no endulzarlas con azucar refinado, a ser posible no endulzarlas directamente y ya está. Se da por hecho que ya en estos 3 días no se debe tomar medicamentos (tóxicos), drogas (tabaco y alcohol tampoco), ni alimentos adicionales o complejos vitaminicos. Sólo cuando todas las impurezas han sido ya eliminadas, el cuerpo puede de nuevo asimilar correctamente. Tomar por tanto, alimentos adicionales no es aconsejable y pone en peligro el éxito de la cura. Se han obtenido, sin embargo muy buenos resultados con homeopátia, respondiendo el cuerpo más favorablemente hacia el tratamiento homeopatico en estos dias inclusive, por lo que se puede aprovechar para tratar cualquier problema a traves de esta rama de la medicina natural. Se pueden tomar también durante toda la cura infusiones de hierbas, sobre todo de menta. Esto favorece el proceso de depuración y ayuda a neutralizar muchos olores de la boca y del cuerpo que pueden aparecer durante la desintoxicación. Tambien se puede (y se debe) tomar agua, pero mola que sea mineral, o bien del grifo depurada mediante una jarra especial con filtro de depuración.

- Pasados los 3 dias de fruta comenzaremos con la cura, que sera de 10 días de ayuno tomando sirope de arce con zumo de limón y cayena. Este nuevo elemento se incluye para disolver flemas y porque regenera la sangre, lo que produce más calor en el cuerpo. Además contiene muchas vitaminas del complejo B, que complementan el valor nutritivo del sirope de savia y de los limones. Bien, la cantidad que tomaremos diariamente, por persona, de sirope y zumo de limón sera 2,5 litros. Conviene hacer el ayuno con algún/a compa y de esta forma podeis preparar una garrafa de 5 litros cada mañana y con eso tirar lxs dos todo el día.

Para preparar una garrafa de 5 litros:

- Jugo de 10 limones.
- 1/4 de litro de sirope de arce.
- 1 cucharada pequeña de pimentón picante en polvo (cayena).

- El resto de agua (mineral o depurada).

Por tanto, si lo haces tu solx, para preparar 2,5l incluiremos:

- Jugo de 5 limones.
- 125cl de sirope de arce
- Media cucharada pequeña de pimentón picante en polvo.
- Agua.

Las personas que desarrollen gran actividad física pueden aumentar la dosis.

Lo ideal es que te hagas un horario de tomas del líquido. Por ejemplo:

*Si vas a usar un vaso de 33 cl., tendrás 8 vasos aproximadamente al día, pudiendote tomar uno cada 2 horas : 9:00 – 11:00 – 13:00 – 15:00 – 17:00 – 19:00 – 21:00 – 23:00

*Si vas a usar un vaso de 25cl, tendrás 10 vasos aproximadamente al día, pudiendote tomar uno cada 1,5 horas: 9:00 – 10:30 – 12:00 – 13:30 – 15:00 – 16:30 – 18:00 – 19:30 – 21:00 – 22:30

Igualmente si sientes hambre o cansancio puedes tomar un poco de la preparación en ese momento, pero si sigues a rajatabla los horarios, no te ocurrira esto. Como el limon y el sirope de arce contienen todos los oligoelementos, vitaminas, y glucosa necesarios para 10 días, no hay temor a sufrir hambre, una vez que el cuerpo se haya adaptado a la cura. Usa solamente limones frescos, si es posible de cultivo ecológico, pero vamos… que puedes pillar los de cualquier limonero. Lo que nunca puedes usar es concentrado de zumo de limon, zumo de limon congelado o limonadas de preparación quimica. El sirope que se debe tomar, según la fuente original de esta cura, es sirope de savia (es decir mezcla de sirope de arce y sirope de palma), pero basta con usar sirope de arce, y es mucho más barato que el de savia, eso sí, debe ser de grado C. Puedes conseguirlo en tiendas de salud, dietética, y ese tipo de historias. Es caro, pero no vas a gastar nada en comida esos días, y te estas haciendo una cura brutal, merece la pena, además siempre está la opción de mangarlo o bien conseguir alguien que sea colega y tenga alguna tienda de productos naturales, por lo que podríamos pillarlo con su numero de cliente en algún almacen y nos saldría considerablemente más barato. Una cura de 10 dias para una persona requiere de 2l aproximadamente de sirope (te sobra un poco menos de medio litro). Entre 2 personas se puede hacer con 3l y sale más económico, no sobrando nada. Un asunto importante a la hora de hacer la cura es cagar, es decir la funcion eliminatoria. Como el ayuno es una cura de desintoxicación, conviene ayudar eliminando, ya que el cuerpo falla cuando la eliminación es insuficiente; el resultado será mejor cuanto más se elimina. A la mayoría de personas les sirve tomar una infusión laxante de plantas, tomando un vaso por la noche antes de acostarse y otro por la mañana como primera cosa. Una planta que puedes usar (con cuidado, que es cañera) es la hoja de SEN.



Otro buen metodo consiste en tomar agua con sal, preparando 1 litro con dos cucharadas de sal marina. Se toma todo el litro por la mañana con el estomago vacio. En media hora esta agua salada limpia muy bien todo el tracto digestivo.

Otra forma muy eficaz de lavar el intestino es mediante una lavativa, es decir llenando el intestino de agua (mineral o depuradada) a traves del ano. Te lo recomiendo, además puedes hacerla DIY,



no hace falta comprarla, lo único que si que necesitarás comprar es el pitorrito y el tubo, que puede ser usado por varias personas si teneis suficiente confianza y lo limpiais y desinfectais de una vez a otra. En un extremo del tubo estaría el pitorrito que tiene una llave de paso del agua, y al otro lado el tubo queda abierto, bien pues se trata de insertar ese extremo a una garrafa de 5l. Esto lo puedes conseguir haciendole un agujerito a la garrafa por abajo con algun metal circular con un diámetro ligeramente menor al del tubo. Calientas el metal y al contacto con el plástico este se deshace abriendose el boquetito, aprovecha ese momento para, una vez apartado el metal, meter el tubo cuando el plástico este aun calentito, asi se acoplara mejor y quedara bien sellado. La forma de uso consiste en colgar la garrafa llena en algun lugar alto, introducir el pitorrito en tu ano con la llave de paso cerrada aun, y una vez dentro abrir la llave de paso y dejar actuar a las leyes físicas de la presión creada por la altura y el vacio creado por tu intestino que absorvera el agua. Notaras una sensación graciosa, no es desagradable, al menos si estás acostumbradx a usar tu ano, como es mi caso, y verás como se te va llenando la tripa. Tu solx te darás cuenta de cuando estás ya llenx, y al poquito tu cuerpo te pedira expulsar. Te aconsejo que todo esto lo hagas en el cuarto de baño con una estufita, música y te lo tomes como algo placentero, ya que puede serlo y puedes flipar con la limpieza que te hace de tus intestinos, te quedas realmente a gusto.

- Por último, la transición de la cura a la alimentación normal es muy importante, igual que después de un ayuno prolongado, la tentación de comer inmediatamente después de la cura y en grandes cantidades es fuerte. Después de que hemos dado al aparato digestivo 10 dias para descansar, debemos darle tiempo de acostumbrarse de nuevo a su regimen habitual. Ello conlleva otros 3 días adicionales y sólo entonces el cuerpo estará dispuesto a asimilar de nuevo una alimentación normal.
El **primer día** se basa en seguir igual, con las mismas tomas de sirope y zumo, pero cambiando dos de estas tomas por dos tomas de zumo de fruta (aconsejablemente naranja o pera).
El **segundo día** puedes comer fruta de nuevo, zumos, macedonias, aconsejablemente naranja, platano, manzana y fresa. Este día te tomas las 2 tomas que te sobraron de preparado de sirope y limón del dia anterior.
Por último el **tercer día** puedes tomar una rebanada de pan integral por la mañana, manteniendo la fruta durante todo el día, y tanto al mediodía como al cenar tomas caldo de verduras (apio, cebolla, ajo…) ligero con arroz integral (lo haces aparte y luego lo mezclas).
Tras esta transición puedes volver a alimentarte normalmente, si eres veganx llevarás una dieta sana y no tendrás ningún problema, no comas pan los primeros dias después de la cura, no tomes café ni te, intenta evitar comidas copiosas, alimentos refinados y aditivos químicos. La alimentación debe ser rica en fibra para asegurar un buen drenaje intestinal y comer lo más biológicamente posible tras la cura, ya que la accion de la cura es como la de escurrir una esponja sucia, el agua sucia sale, pero si después volvemos a meterla en un cubo de agua sucia todo sigue igual. Hay que intentar sumergirla en agua fresca de manantial.
Para personas con regimenes alimentarios no veganos me abstengo de informarles del efecto que los productos animales puedan acarrearles al tomarlos tras la cura, ya que son merecedores de todos esos efectos por su crueldad y egoismo.
La mayoría de las personas se sorprende de lo bien que les va durante y tras el ayuno (como es mi caso). La capacidad de rendimiento aumenta notablemente, sobre todo en la segunda parte de la cura. La mayoría de las personas puede desempeñar sin problemas su trabajo diario normal. Además la capacidad creativa suele aumentar y encuentras bastante lucidez (arte, música, escritura, meditación…) Se aconseja complementar el ayuno con masajes y meditación.

Durante la cura algunas personas pueden sentirse alteradas. La causa no esta en el ayuno, sino en lo que este remueve en tu interior y trae a la superficie. Puede que unx tenga que vomitar, o que aparezcan dolores, o que unx se sienta debil y con sueño (en mi caso tuve fiebre e infección de garganta un par de días, curandose perfectamente). Estos accesos de debilidad son el resultado de las toxinas que el cuerpo esta soltando, que circulan en el torrente sanguíneo antes de ser eliminadas, y no indican ninguna carencia alimenticia ni vitamínica. Normalmente desaparecen rápidamente. Descansa si es necesario durante ese periodo de desintoxicación, no te des por vencido porque te estas curando. Si se sufre de un padecimiento crónico, como por ejemplo una erupción de la piel, puede ser que durante la cura los síntomas se agraven. No tengas miedo, esto significa sencillamente que el cuerpo quiere deshacerse de todas las tóxinas (la piel es precisamente un órgano importante de eliminación). Tan pronto como las toxinas hayan salido del cuerpo, el equilibrio se restablecerá y la piel quedará mas sana que antes. Otras afecciones o síndromes ocultos o antiguos pueden apareces: cefaleas, jaquecas, nauseas, vomitos, mal aliento, esputos, orines cargados, secreciones vaginales, diarreas, urticaria, herpes… No abandones el tratamiento, es autolimpieza y todo se va a expulsar. A partir del quinto día, todos los efectos benéficos del tratamiento se hacen notar.





AROMATERAPIA

Esta ciencia usa los aceites esenciales como purificadores del toxinas del cuerpo. Se pueden aplicar sobre la piel, inhalar, ingerir… los aceites esenciales penetran rapidamente en las capas de la piel y entran en el torrente sanguineo. Tan pronto como los síntomas mejoren, se realizaran pausas de 48h por semana. Para el masaje diluiremos de 2 a 3 gotas de esencia en una cucharada sopera de aceite porteador (aceite de almendra dulce), las inhalaciones se hacen con vapor con 5 gotas por cada litro de agua, y para tomarlo oralmente una gota diluida en aceite de oliva, azucar o miel (no todas las esencias se pueden beber), y en quemadores 1 o 2 gotas de aceite al quemador en agua caliente. A continuación adjuntamos una tabla de aceites esenciales y sus usos:

ACEITE ESENCIAL	AROMA	USOS	ADVERTENCIAS
Arbol de te.	Medicinal, fuerte, aspero y penetrante.	Funguicida, antiseptico, desodorante, estimulante mental.	Irritante para pieles sensibles y su inhalación profunda puede causar mareos.
Bergamota.	Citrico y fresco.	Antiespasmodico, antidepresivo, desodorante, expectorante, tonificante neural, antiseptico.	Es fototoxico, por lo que no debe utilizarse cuando se va a exponer al sol.
Cayeputi.	Herbacea, intensa y fresca, con tonos de eucalipto.	Analgesico, antiseptico, rubefaciente, estimulante.	Irritante para pieles sensibles.
Cedro.	Madera, suave y calida.	Antiseptico, astringente, diuretico, expectorante, sedante.	Es abortivo y no debe usarse durante el embarazo.
Cipres.	Refrescante, dulce y balsamico.	Antiseptico, antiespasmodico, astringente, desodorante, diuretico, tonificante neuronal.	Ninguna.
Eucalipto.	Olor fuerte y facil de reconocer, con una nota alcanforada.	Analgesico, antiseptico, antiespasmodico, desodorante, diuretico, expectorante, estimulante mental, rubefaciente.	Ninguna.

Geranio.	Floral, dulce.	Antidepresivo, antiseptico, astringente, estimulante circulatorio, diuretico, hipotensivo, sedante, tonificante.	Irritante para pieles sensibles.
Hinojo.	Dulce y delicado, pero penetrante.	Antiseptico, antiespasmodico, carminativo, emenagogo, expectorante, digestivo, diuretico, estimulante.	No debe usarse durante el embarazo, en epilepticos, niños o en pieles sensibles.
Incienso.	Calida, espaciada y ligeramente picante.	Antiseptico, astringente, cicatrizante, diuretico, sedante, tonificante.	Ninguna.
Jazmin.	Floral, dulce.	Estimulante, antidepresivo, antiseptico.	Ninguna.
Lavanda.	Herbaceo, floral con subtonos de madera.	Analgesico, antiespasmodico, antiseptico, cicatrizante, desodorante, diuretico, emenagogo, expectorante.	Debe evitarse durante el embarazo.
Limon.	Citrico, refrescante.	Antiseptico, astringente, diuretico, expectorante, hepatico, hipotensivo, estimulante mental, tonificante.	Es fototoxico, por lo que no debe utilizarse cuando se va a exponer al sol.
Manzanilla.	Dulce, herbaceo.	Antiseptico, antiinflamatorio, astringente, antiespasmodico, diuretico, emenagogo, febriguno, hepatico, sedante.	Debe evitarse durante el embarazo.
Melisa.	Citrico, herbaceo.	Antiespasmodico, digestivo, sedante, tonificante.	Irritante para pieles sensibles.

Menta.	Mentol.	Analgesico, antiseptico, antiespasmodico, expectorante, hepático, estimulante, tonificante nervioso.	Puede inducir sueño perturbado o pesadillas.
Neroli.	Floral, dulce.	Antidepresivo, antiséptico, antiespasmodico, cicatrizante, sedante.	Ninguna.
Pachuli.	Balsamico, dulce a madera y mohoso.	Antidepresivo, diuretico, sedante.	Ninguna.
Petit Grain.	Citrico y floral.	Sedante.	Ninguna.
Pomelo.	Fresco, fuerte y penetrante.	Diuretico, estimulante, linfatico y tonificante.	Irritante para pieles sensibles y levemente fototóxico.
Romero.	Herbaceo.	Analgesico, antiseptico, antiespasmodico, cicatrizante, estimulante circulatorio, rubefaciente, tonificante.	Debe evitarse en el embarazo, en los epilepticos y quienes sufren de presion sanguinea alta.
Rosa.	Floral.	Antidepresivo, antiseptico, antiespasmodico, cicatrizante, estimulante circulatorio, emenagogo, hepatico, sedante y tonificante.	Debe evitarse durante el embarazo.
Salvia.	Herbaceo, calido, almizclado e intenso.	Antiseptico, antiespasmodico, astringente, emenagogo, sedante y antidepresivo.	Debe evitarse durante el embarazo, tambien puede producir somnolencia.
Sándalo.	Dulce con subtonos de madera.	Antiseptico, antiespasmodico, astringente, afrodisiaco, cicatrizante, expectorante, tonificante, sedante y antidepresivo.	Ninguna.
Ylang Ylang.	Floral, exotico.	Antidepresivo, antiseptico, sedante, afrodisiaco, hipotensivo y tonificante.	En exceso puede causar dolores de cabeza y nauseas.

ESTIRAMIENTOS

Todxs sabemos hoy dia lo beneficioso que puede ser estirar. Se aconsejan estiramientos cuando hacemos algun deporte o cuando salimos de una convalecencia, y es lo adecuado. Lo que no nos dicen es que podemos practicarlo a diario o muy a menudo siendo muy beneficioso. No hace falta realizar los estiramientos muy temprano como solemos oir, se pueden realizar en cualquier momento del dia (aunque si es cierto que al realizarlos por la mañana, te preparas para el resto del día, que acaba de empezar) y se puede estirar el tiempo que se quiera, "mas vale un gramo de experiencia que toneladas de teoría". Volviendo a los beneficios hay que resaltar que los estiramientos constituyen una medicina preventiva, ya que nos previenen de acortamientos musculares, asi como nos mantiene mas resistentes y vitales para nuestro día a día. Las personas deben estar en movimiento, es nuestra naturaleza, pero hoy dia la gente se tira todo el tiempo posible sentada delante de la tele. Esta enfermedad provoca acortamientos en la musculatura de las piernas, entre otros, llegando fácilmente a enfermedades o derivando en artrosis, convirtiendonos a partir de los 40 en puras alcayatas y degenerando en gran medida nuestra calidad de vida. En cada unx de nosotrxs esta el querer seguir siendo una alcayata oxidada o comportarse como un ser humano.

